

MODA

Amarillo

El color que arrasa

SALUD

Elige la mejor SANDALIA

DECO

IDEAS Para valientes

BELLEZA

PERFUMES

LOW COST

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

O escanea el código QR:



BELLEZA

Ojos grandes

EN 5 PASOS

COCINA

Este verano

PLATO ÚNICO

PSICOLOGÍA

Espejito, espejito: Dime lo bella que soy

Eva Soriano

“Me muestro tal como soy en mis espectáculos y en las redes”

En forma

EJERCICIOS PARA HACER EN LA PLAYA O EN LA PISCINA

Más que leer,
¡sentir!

menta

El arte de vivir con calma

La revista para
vivir con calma.
Pausa, placer y alma
en cada página.
YA EN TU QUIOSCO

EL BUEN A
EL MISTERIO DE L
¿QUIERES CASARTE CON
¡SONRÍE! ES TU



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA DIFERENCIA LA MARCA EL TRIUNFO

Si eres de las afortunadas que ya está haciendo la maleta, no te olvides de meter, al menos, un libro, porque el verano con lectura sabe mejor. En este número queremos compartir contigo el encuentro con el escritor Jorge Molist, que acaba de presentar su novela *El español*. Y recordamos, también, la trayectoria de una de las grandes de la literatura: Isabel Allende. Y si ya tienes el libro pero no el destino, déjate guiar. En nuestra sección de Viajes podrás descubrir una de las zonas más bonitas de Francia: Quiberón, en la región de Bretaña. Y, recuerda, si buscas impactar en una de las veladas a las que acudas estas vacaciones, no dudes en elegir el amarillo mantequilla. En la sección de Moda te contamos cómo llevarlo para que seas la gran triunfadora de la cita.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:

Eva Soriano.

Fotografía:

JRomero de Luque.



8



28



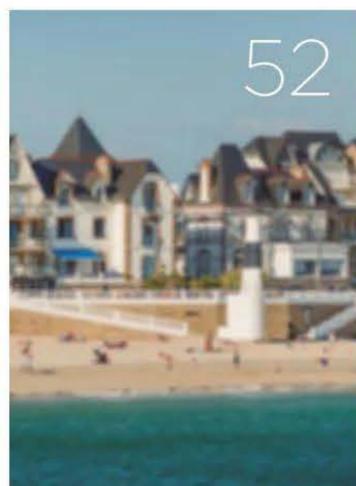
38



31



50



52

ESTA SEMANA

DEL 10 AL 16 DE JULIO DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Un armario a todo color donde reina la alegría.
- 12 EN PORTADA**
Eva Soriano.
- 24 SALUD**
Pequeñas acciones que te hacen estar sana.
- 31 DOSSIER**
La playa y la piscina: lugares para ponerse en forma.
- 42 COCINA**
Plato único: rápido, cómodo e igual de nutritivo.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Belén Rueda.
- 16 CLUB DE LECTURA**
El español de Jorge Molist.
- 18 SOLUCIONA TUS DUDAS**
¿Qué es un chalazión?

SALUD

- 23 INFO SALUD**
Cómo elegir las sandalias perfectas.
- 26 NUTRICIÓN**
Una cena ideal.
- 28 PSICOLOGÍA**
¿Qué es la dismorfobia?

BELLEZA

- 36 PERFUMES LOW COST**
Aromas de temporada a precios asequibles.
- 38 MIRADA IRRESISTIBLE**
Trucos para poder lucir unos ojos más grandes.

HOGAR

- 50 PLANTAS**
El riego en verano.
- 52 VIAJE**
Quiberón: sabor a Bretaña.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Isabel Allende.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





Belén Rueda

CONSTANCIA Y TALENTO

La total solidez de una gran **actriz en constante evolución**. POR AINARA ORTIZ

La boda de su hija Belén Écija, celebrada el pasado junio en Menorca, ha sido una de las grandes alegrías recientes para Belén Rueda, una actriz que, a sus 59 años, sigue combinando con naturalidad su vida personal y una carrera profesional marcada por la constancia, el talento y la gran capacidad de reinventarse. Madre e hija mantienen una relación muy estrecha, algo que ha quedado constatado en numerosas ocasiones, y que volvió a quedar claro en las imágenes del enlace.

UNA VIDA DEDICADA A LAS ARTES ESCÉNICAS

Nacida en la ciudad de Madrid en 1965, María Belén Rueda García-Porrero es la mediana de tres hermanos. Desde pequeña recibió

una educación muy exigente, aunque Belén siempre sintió inclinación por las artes escénicas.

José Luis Moreno fue quien le ofreció debutar en televisión. Su primer gran escaparate fue *VIP Noche*, en Telecinco, donde pasó de azafata a copresentadora junto a Emilio Aragón. La química que surgió entre ambos se mantendría en otros formatos y también en la ficción. De hecho, compartieron focos en *Médico de familia*, serie televisiva que la lanzó como actriz. Más tarde, se consolidó con *Periodistas*, donde interpretó a Clara, durante cuatro años, y se ganó el cariño del público.

GOYA A LA MEJOR ACTRIZ REVELACIÓN

Después llegaría *Los Serrano*, una de las series más populares de la televi-

BELÉN RUEDA VIVIÓ MOMENTOS MÁGICOS EN LA BODA DE SU HIJA, BELÉN ÉCIJA, QUE SE CELEBRÓ EN JUNIO EN MENORCA

sión española, en la que compartió protagonismo con Antonio Resines y Julia Gutiérrez Caba. Durante el rodaje, recibió la propuesta de Alejandro Amenábar para participar en *Mar adentro* (2004), un papel que le valió el Goya a Mejor Actriz Revelación. Poco después, dejaría la serie definitivamente para centrarse en el teatro con la obra *Closer*.

A partir de entonces, su carrera en el cine se disparó. Encadenó títulos, entre ellos, *El orfanato* (2007), que la consolidó como actriz dramática de referencia, *Los ojos de Julia* (2010), *El cuerpo* (2012), *Séptimo* (2013), entre otras.

En los años recientes Belén ha participado en películas como *Perfectos desconocidos* (2017), *Durante la tormenta* (2018) y *El silencio de la ciudad blanca* (2019).

ADELANTE PESE A LA TRAGEDIA

Divorciada de Daniel Écija, con quien tuvo tres hijas, Belén Rueda vivió el momento más trágico de su vida con el fallecimiento de una de ellas con solo 11 meses. Fuerte como es esta actriz madrileña, consolidada en el cine y la televisión, siguió adelante y afronta cada día de su vida con una gran determinación y pasión por su trabajo.



JOSÉ LUIS MORENO le dio la primera oportunidad en televisión y desde entonces su carrera no ha dejado de cosechar éxitos.

CUIDADO CON LAS ENTRADAS DE CONCIERTOS

La CECU ha lanzado una alerta ante el aumento de reclamaciones en plena temporada de festivales y conciertos por cancelaciones, cambios de última hora y gastos de gestión poco transparentes. Según su equipo jurídico, si se modifica la fecha, lugar o cartel de un evento, el consumidor tiene derecho a reclamar el reembolso y los costes derivados como transporte o alojamiento. También denuncian recargos desproporcionados en la venta de entradas. CECU recomienda revisar siempre las condiciones y reclamar ante cualquier irregularidad, acudiendo a organismos de consumo o contactando con la promotora.



MASTICAR SIEMPRE POR UN MISMO LADO PUEDE AFECTAR A TU NARIZ

Un estudio de la Universidad de Murcia ha detectado una posible relación entre masticar siempre por el mismo lado y la aparición de asimetrías en la nariz. Esta práctica, que muchas personas realizan de forma inconsciente, podría influir en la estructura nasal y llegar a dificultar la respiración. Aunque los cambios se producen lentamente y no suelen notarse de inmediato, los investigadores advierten de que, con el tiempo, pueden tener consecuencias funcionales. El hallazgo pone el foco en cómo ciertos hábitos cotidianos afectan al rostro. La deformación no es visible a corto plazo, pero puede alterar el equilibrio óseo. La investigación sugiere que la mandíbula y la nariz están más conectadas de lo que se pensaba. Además, este desequilibrio podría derivar en molestias crónicas. Por eso, recomiendan prestar atención a la forma en que masticamos.

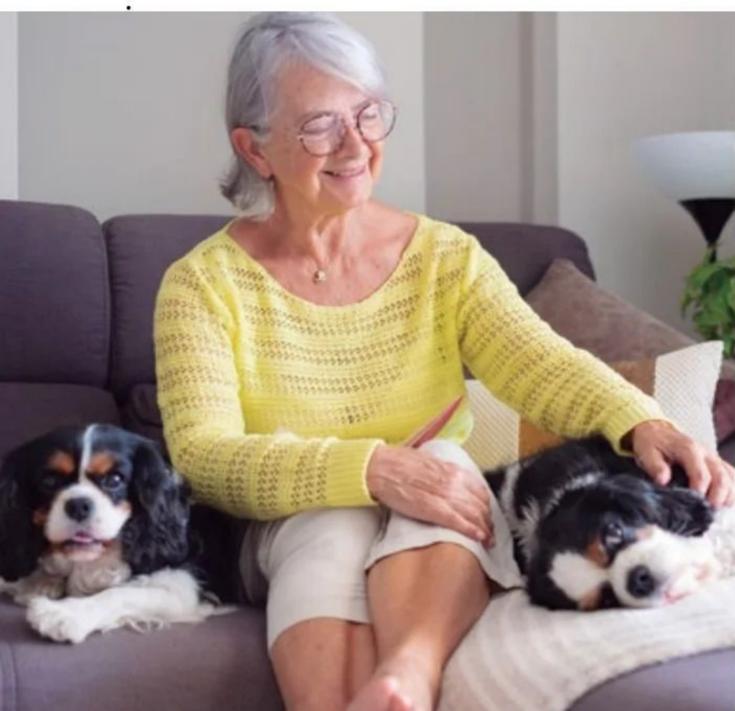
MULTAS DE HASTA 200 EUROS SI CONDUCES EN BAÑADOR

Con la llegada del verano, aumentan ciertas infracciones al volante que pueden pasar inadvertidas, pero que la DGT sanciona con firmeza. Conducir en bañador, sin camiseta o con chanclas puede suponer una multa de hasta 200 euros y la pérdida de puntos, ya que estas prendas pueden limitar el control del vehículo. También está prohibido circular con parasoles colocados mientras el coche está en marcha, incluso si están homologados. Usar modelos fijos con adhesivos en parabrisas o lunas traseras también es motivo de sanción. Además, instalar ventiladores u objetos que distraigan al conductor se considera peligroso. La normativa exige mantener siempre la libertad de movimientos, una visión clara y una atención constante. Por ello, se recomienda vestir con ropa cómoda y calzado adecuado. El objetivo de estas restricciones es reducir los accidentes de tráfico, que en 2024 aumentaron el 3% respecto al año anterior en el mismo ciclo.



LOS ANIMALES DE COMPAÑÍA, UN SALVAVIDAS PARA LAS PERSONAS VULNERABLES

Un estudio impulsado por la Cátedra Fundación Affinity y FAADA confirma que los animales de compañía son un salvavidas emocional para las personas en situación de vulnerabilidad. El 91% de los participantes identifica a su perro o gato como su principal apoyo social, y el 63% lo considera su confidente. En contextos de soledad extrema, estos vínculos aportan confianza, estabilidad y compañía incondicional. El 79% cree que su animal nunca lo abandonaría, a diferencia de lo que han vivido con muchas personas. Para el 74%, su mascota es la principal razón para levantarse cada día, y el 86% recurre a ella primero cuando se siente triste. Los expertos destacan que este lazo emocional no sustituye las relaciones humanas, pero sí funciona como un pilar afectivo real y sólido. El informe amplía estudios anteriores, incluyendo a personas sin hogar, mayores que viven solos, víctimas de violencia o residentes en infraviviendas. Su conclusión es clara: proteger este vínculo es esencial para una intervención social más humana e inclusiva.



UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR SONIA MURILLO

Graciela Iturbide

LA FOTÓGRAFA QUE DISPARA CON EL CORAZÓN

La mirada que proyecta esta mujer a través del objetivo de su cámara fotográfica no deja indiferente a nadie, porque no solo muestra lo que ve, sino lo que siente, llamando al espectador a la reflexión. María Graciela del Carmen Iturbide Guerra nació en Ciudad de México en 1942. Esto supone que tuvo que ser muy valiente y muy segura de sí misma para abrirse camino, no solo en un mundo de hombres, y en una sociedad tan machista como la mexicana en aquella época, sino defender su modo de ganarse la vida ante una familia muy conservadora. “Cuando yo empecé era una época realmente difícil para destacar como mujer, donde el feminismo no estaba de moda”, ha confesado ella misma.

EL PAPEL DE LA MUJER

Quiso ser escritora, después directora de cine, pero terminó decantándose por la fotografía, una pasión que le inculcó el fotógrafo de cine Manuel Álvarez Bravo durante sus clases en la universidad. Se casó muy joven, tuvo tres hijos y se separó, lo pasó mal económicamente, mas nunca dejó la fotografía. “Adoro a mis hijos, adoro a mis nietos, pero



sin la fotografía yo me moriría”, ha confesado la artista de la lente, quien asegura que “la mujer en México tiene un papel muy importante en esta sociedad”.

PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS

El pasado mes de mayo le concedieron el Premio Princesa de Asturias de las Artes 2025, por su trayectoria profesional. Una fotografía “entre lo poético y el documental”. Graciela tendrá que viajar a Oviedo, el próximo mes de octubre para recoger este galardón que fue propuesto por el embajador de México en España.

EXPOSICIONES MUNDIALES

Sus trabajos fotográficos, siempre en blanco y negro, se han expuesto en galerías tan importantes

como el centro Pompidou en París, el San Francisco Museum of Modern Art, el Fotomuseum Winterthur, etc. Su serie sobre las mujeres de Juchitán, en el estado de Oaxaca, con las que convivió en su comunidad durante un largo periodo de tiempo para conocerlas, es su trabajo más reconocido y aplaudido por la crítica. Hay que destacar algo: “Cuando hago retratos tengo que tener mucha complicidad con la gente”, ha confesado Graciela, que según ella, no es artista sino fotógrafa. Y cuenta que “la cámara me ha servido como pretexto para conocer la cultura, la vida, el mundo”. Y, para ser honesta, asegura que es una persona “muy egoísta” porque solo toma fotografías por un motivo fundamental “cuando realmente me emociono”.

“Cuando yo empecé era una época realmente difícil para destacar como mujer, donde el feminismo, además, no estaba de moda”

SALUD

El 75% de las mujeres acude sola a la consulta del médico

Las mujeres representan ya más de la mitad de la población en España, con casi un millón más que los hombres. Sin embargo, generalmente se sigue viendo la salud integral de las mujeres como un espejo de la de los hombres, sin considerar cómo los distintos factores biológicos y socioculturales y los determinantes sanitarios impactan en sus necesidades de salud. Ejemplo de ello son algunos datos de la Encuesta 'Las Mujeres y la Salud' —impulsada por Organon con la colaboración de la Universidad de Alicante— como que el 49% de las encuestadas tenía la percepción de que, ante una misma enfermedad o problema de salud, a las mujeres no se les escucha y no se les realiza el mismo esfuerzo para el diagnóstico y tratamiento que a los hombres, y que el 58% creía que los profesionales sanitarios no tienen en cuenta lo suficiente su contexto social y familiar durante las consultas. Otro dato revelador de cómo incluso la forma en que ellas solicitan atención sanitaria es diferente, es que el 75% de las mujeres participantes en la encuesta señaló que acuden al médico solas. Una cifra que asciende al 82% entre las mujeres de 36 a 65 años. El 43% declaró tener personas a su cargo, lo que limita bastante su disponibilidad de tiempo y capacidad para priorizar su propia salud.



MÚSICA

Elena Vargas, una artista que promulga elegir el amor propio a través de sus canciones

La cantante andaluza Elena Vargas ha presentado "Eso no es querer", su nuevo *single*, una auténtica y valiente declaración de fuerza y dignidad. Con una voz que nace del alma y un estilo que mezcla lo flamenco con sonidos urbanos. Producida por la artista dominicana Melymel —referente del rap latino y conocida como 'la Mamá del Rap'—, quien también participa en la composición, la canción cobra una fuerza especial gracias a la fusión de raíces profundas con una sonoridad contemporánea. La letra, directa y honesta, habla de una relación marcada por la mentira y el engaño, pero también del despertar y del valor de elegir el amor propio. Elena firma una de sus canciones más personales hasta la fecha. El tema cuenta además con la coautoría del multipremiado compositor colombiano Bull Nene (René Cano), ganador de varios Grammy Latinos y responsable de algunos de los mayores éxitos de artistas como J Balvin y Maluma.



En España 6 de cada 10 personas considera que su jefe no se preocupa por su salud mental y bienestar. A pesar de esto, el 37% de los españoles piensa que su entorno laboral es positivo.

Fuente: (Servici)

DEPORTE

Las vida de la karateka Sandra Sánchez contada en una serie de televisión

Atresmedia ha producido la película que llevará por título *Karateka*. El filme está centrado en la vida de la deportista olímpica española Sandra Sánchez, ejemplo y referente de

las nuevas generaciones. Contará con las interpretaciones de dos grandes actores: Andrea Ros y Patrick Criado. Ella dará vida a Sandra y él a Jesús del Moral, su entrenador por el que siente algo más que admiración y termina convirtiéndose en su pareja sentimental. El largometraje irá descubriendo la parte más íntima de esta karateka, desde sus inicios, dentro de una familia humilde de Talavera de la Reina (Toledo), hasta el momento en el que saborea las mieles del éxito, tras conseguir esa ansiada medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Tokio, en el año 2020. Sandra Sánchez desafió todas las convenciones con su perseverancia y se ha convertido ya en una leyenda al conseguir esa medalla a sus 39 años, cuando, por regla general, un deportista de esta disciplina suele retirarse del tatami alrededor de los 30 años.



AMARILLO MANTEQUILLA

EL TONO PARA ARRASAR (BIEN MORENA)
ESTA TEMPORADA

Delicado, versátil y lleno de estilo, este se impone como el nuevo neutro que conquista los armarios más chic.

¿Aún no lo has probado? Te contamos cómo llevarlo con elegancia (y sin miedo) este verano. **POR ANNIE TOMÁS**



Fotografía: GUCCI

Ni blanco puro ni amarillo vibrante. El color mantequilla es ese tono suave y cálido que recuerda a la luz de la mañana o a una flor de vainilla. Es más, desde que llegó a las pasarelas ha sido bautizado por varias firmas con un añadido anaranjado que favorece mucho en esta época veraniega. Este matiz entre el crema y el pastel ha llegado con fuerza a las grandes firmas y al *streetstyle*, desplazando a los típicos neutros como el beige o el gris perla, comodines siempre en todo atuendo veraniego.

EL NUEVO BÁSICO

Aunque a simple vista puede parecer un color “difícil”, la realidad es que el mantequilla actúa como un aliado en cualquier *look*. Se lleva genial con tonos tierra, blancos rotos, verdes secos y, para las más atrevidas, con colores intensos como el rojo o el azul cobalto. Es más, aporta luz al rostro, suaviza las facciones y transmite una sensación de frescura y naturalidad. En las pieles claras imprime suavidad y dulzura, mientras que en los tonos más oscuros crea un contraste elegante y terso. La clave está en saber elegir la intensidad adecuada: más cremoso para pieles claras, más vibrante para las superficies morenas.

Asimismo, funciona en todo tipo de prendas: desde trajes sastre fluidos hasta vestidos románticos, pasando por camisas, pantalones amplios, e incluso zapatillas y bolsos. No en vano se ha convertido en el favorito de estilistas e *influencers* que apuestan por un estilo minimalista y natural, pero con un punto de tendencia.

Fotografía: ANTIK BATIK



Fotografía: LAURA BERNAL



¿CÓMO LLEVARLO?

1 Total look: Atrévete con un conjunto entero en mantequilla: vestido, mono o traje de dos piezas. Añade complementos en *nude* o dorado para un acabado elegante.

2 Con blanco: Ideal para un atuendo limpio, fresco y veraniego. Un pantalón blanco y una blusa mantequilla es una apuesta segura para el día a día.

3 Con tonos tierra: Falda mantequilla y una camisa en lino *camel*. Sofisticación y sensación de confort por más que asegurada.

4 Toques de color: Para un efecto *wow!*, suma detalles en colores vibrantes. Un bolso rojo, unos zapatos fucsia o un pañuelo azul pueden elevar tu *look* en tan solo unos segundos.

5 Denim siempre: La combinación mantequilla + vaquero es infalible. Ya sea con *jeans* azules, falda *denim* o chaqueta *oversize*, el contraste es moderno y relajado.

LA CLAVE: EQUILIBRIO Y NATURALIDAD

Si algo define al color mantequilla es su capacidad para integrarse con sutileza en cualquier estilo y realzarlo sin estridencias ¿Un truco? Apuesta por tejidos nobles como el lino, el algodón orgánico o la seda para potenciar aún más su efecto delicado y elegante. Y no olvides jugar con las texturas veraniegas: satén, punto fino o *crochet* funcionan genial con este tono.

Fotografía: THE NEW SOCIETY



La Redoute
(34,99 €)

Cleopatra's Bling
(134,95 €)



La Redoute
(39,99 €)

Yerse
(99 €)



La Redoute
(22,99 €)



Luxenter
(29,90 €)



Thinking Mu
(35 €)



Cayumas
(95 €)



PITILLOS
(69,95 €)

¡UN ARMARIO A TODO COLOR!

Este verano la moda se atreve con cualquier cosa. **Es hora de alegría y un punto intrépido.** POR ANNIE TOMÀS



Fotografía: ESCORPION

COTTET
(109 €)



Maria de la Orden
(c.p.v.)



SINGULARU
(22,99 €)



La Redoute
(99,99 €)

YERSE
(89, 95 €)



Thinking Mu
(c.p.v.)



SINGULARU
(32,99 €)



Maria de la Orden
(c.p.v.)



Pitillos
(74, 95 €)

La ropa se llena esta estación de color en todas sus formas: desde el amarillo mantequilla y el beige hasta los estampados más vibrantes, que aportan una explosión cromática que transmite alegría, vitalidad y ganas de vivir el momento. Los tonos protagonistas van desde el mandarina, fucsia y verde lima, hasta el azul cobalto y el amarillo sol. Se llevan en vestidos vaporosos, pantalones anchos, blusas con volantes, trajes fluidos y conjuntos coordinados. La tendencia es clara: mezclar sin miedo. El *color block*

regresa con fuerza, combinando colores aparentemente opuestos en una armonía atrevida aunque efectiva.

Una falda coral con una blusa violeta o un vestido turquesa con sandalias rojas son combinaciones que antes dudábamos... y ahora adoramos. Las telas ligeras y fluidas, como el lino, el algodón o la viscosa, potencian el efecto visual de los colores, moviéndose con el cuerpo y captando la luz del sol. El resultado: prendas que no solo se ven bien, sino que también se sienten cómodas y muy frescas.

¿Y si prefieres un toque más discreto? Puedes incorporar el color con una prenda llamativa combinada con básicos neutros y de color crudo o en mantequilla. Un pantalón naranja con una camiseta blanca o una blusa verde sobre unos *jeans* funciona igual de bien. El secreto está en aprender a equilibrar, nunca en limitar.

Este verano, la ropa es una invitación a expresarte, a divertirte con tu estilo y a salir de la rutina del negro y el beige. Porque si hay una estación para brillar, es esta. Atrévete a ponerle color a tu armario.

¡YA EN TU QUIOSCO!

Por solo

10€

SABOREA EL VERANO

¡EL NUEVO LIBRO DE RECETAS DE ALMA VIDAL!

El verano es sabor, luz y tiempo compartido. Días que se alargan, mesas que se llenan de color, momentos que saben a mar, a montaña y a memoria.

En estas páginas, encontrarás recetas frescas, ligeras y deliciosas para cada instante: desde comidas improvisadas tras un baño hasta cenas especiales con amigos bajo las estrellas.

Ideas sencillas para disfrutar cocinando, conservar bien los alimentos, organizarte sin estrés y aprovechar lo mejor de la temporada.

Porque el verano no solo se vive, también se cocina y se saborea.

Alma Vidal

+ de
160
recetas



EVA SORIANO

“INTENTO DISFRUTAR DE TODAS LAS COSAS QUE PUEDO HACER Y APRENDER UN POCO DE ELLAS”

Aunque muchos puedan pensar que es una recién llegada, lleva picando piedra en el terreno de la comedia desde muy jovencita. De ser monologuista en bares a **presentar un programa de radio líder de audiencia.** POR LAURA VALDECASA



“LO QUE BUSCA TODO CÓMICO es desarrollar la comedia que le gusta sin que nadie le corte”.

Fotografía: JRomero de Luque

Ya en el colegio, los profesores de Eva Soriano se quejaban de que no paraba de hablar ni dejaba estudiar a nadie. Eso sí, no podían reprenderla demasiado porque sacaba unas notas excelentes. Y es que, desde pequeña, se ha aplicado la máxima de trabajar duro siempre, tocara lo que tocara. El esfuerzo y la constancia dan ahora sus frutos con un programa de radio, que ella conduce de lunes a viernes: *Cuerpos Especiales* en Europa Fm y su propio espectáculo de humor, *Disfrutona*, en el Gran Teatro CaixaBank Príncipe Pío de Madrid.

¿Qué balance haces de estos años al frente de *Cuerpos Especiales*, junto a Nacho García?

En estas cuatro temporadas ha habido una evolución. Era la primera cosa que hacía como presentadora de radio, como cabeza de cartel y tenía la presión añadida de si no se me daba bien. Con la televisión tienes mucho más impacto, te ve mas gente, pero en la radio estás mucho mas tranquilo. Te puedes permitir decir según que cosas que no puedes hacer en televisión, porque ahí te miran con mucha lupa. A nivel cómico es una gozada porque como son cuatro horas en directo, salen herramientas que no sabías que tenías. Lo que me ha dado el programa ha sido tablas y ejercicio. Es un gimnasio perfecto para mantener el cerebro y la comedia viva.



“MUCHA GENTE SE ME QUEDA MIRANDO, como que les sueño de algo, pero no acaban de saber de dónde”.

¿Te sientes más libre, más tú que nunca?

Al final lo que busca todo cómico es desarrollar la comedia que le gusta sin que nadie le corte. En la radio pasa como en el teatro un poco, tengo líneas rojas como en todos los sitios, sin embargo, me dan una libertad absoluta. Me permito improvisar sobre ciertas cosas. Al ser diario, cuando pasan cosas, no da tiempo a que haya mucha coba al respecto, porque al día siguiente hay otro programa.

Lo compaginas con la grabación del programa *El Desafío*, ¿cómo está siendo?

Yo me lo estoy pasando muy bien, me estoy divirtiendo muchísimo. Dije que sí, porque tengo la desgracia de que soy amiga de Roberto Leal, entonces dentro de esa dinámica tóxica festiva en la que estamos inmersos les pasó mi perfil. Cada semana es una cosa nueva, hay pruebas que te gustan más y otras menos. Los desafíos artísticos me gustan mucho más, los que son de sobrevivir y no morir se los paso un poco peor.

¿Hay alguna prueba que te dé muchísimo miedo?

A mí todo, no me gusta la apnea, el fuego, lo escapismo. Todo el mundo se ríe porque piensa que soy cómica y estoy de broma, sin embargo, no siempre es así.

Tienes nuevo espectáculo ahora.

Se llama *Disfrutona*. Llevaba como tres o cuatro años sin hacer teatro, lo dejé después de *El pecado de Eva*, me tomé un descanso porque tenía mucha exposición. Ahora que estoy más tranquila y tenía la necesidad de volver a reencontrarme con el teatro, estuve tres o cuatro meses de escritura, probando texto y eso se ha materializado en todo un espectáculo, que está mal que yo lo diga, pero es bastante chulito.

¿Con qué te gusta disfrutar?

Yo soy una persona que, dentro de mi personalidad, es poco probable que no disfrute de algo. Me gusta encontrar siempre lo guay a las cosas. No puedo evitar tener esa parte de pensar lo a gusto que estaría en mi casa, pero es verdad que intento disfrutar de todas las cosas que puedo hacer y aprender un poco de ellas. Es verdad que hay veces que me disocio, porque solo soy una chavala de Reus que creció en un barrio y, de pronto, me voy haciendo cosas increíbles. Como hablar con Robbie Williams, intento disfrutar de todo lo que hago porque hay un punto de filo-

sofía en ello. He tenido mil trabajos horribles, pero intentaba sacarle algo positivo porque si no iba a estar amargada todo el rato.

Cuando trabajabas en una cadena de maquillaje ¿pensabas que ibas a tener tu programa de radio y a ser una cómica de éxito?

A veces lo miro con perspectiva. Hace poco lo hablaba con un amigo pasando por un cartel de un espectáculo mío en Gran Vía y me puse a llorar. ¡Estaba en la Gran Vía de Madrid! Hace tres años estaba trabajando en esa esquina vendiendo maquillaje. Voy a mil por hora, trabajo, trabajo, trabajo y nunca me paro a pensar en lo que estoy haciendo, cuando me doy cuenta de que es guay lo que estoy haciendo, lo bien que lo estoy realizando, cómo me lo he trabajado y cómo me alegro por mí misma. Hay un punto de validación que tiene que partir de uno mismo. Estás cansada, estás durmiendo poco, aunque eso trae sus frutos y te lo mereces. Sigue trabajando, una lloradita y a seguir.

¿Cómo te llevas con la fama?

¿Te paran mucho?

Sigo haciendo lo mismo que hacía antes, salvo que ahora en algunos sitios me piden fotos, aunque sea a las tres de la mañana, y con un ojo pipa y no es el momento. Yo sigo haciendo las mismas cosas de antes y es necesario porque, si no te cambia totalmente la vida y es algo que no quería. Mucha gente se me queda mirando como que les sueño de algo, pero no acaban de saber de dónde. A veces la fama, más que ser una aliada, te frustra, te agobia, acabas un poco malita. A mí no me pasa, quizá porque lo he normalizado e integrado.

“Trabajo, trabajo y nunca me paro a pensar en lo que hago, cuando me doy cuenta de que es guay lo que estoy haciendo, lo bien que lo estoy haciendo, cómo me lo he trabajado...”



“MI VIDA ES UN ABSOLUTO DESASTRE todo el rato. Me pasan mogollón de cosas”.

Fotografía: J.Romero de Luque

“Me muestro tal y como soy en mis espectáculos y en mis redes sociales. Con lo que me amas o me detestas”

En Instagram, ¿te muestras tal y como eres?

Tampoco puedo mostrar otra cosa que no sea eso. Yo soy cómica, no *influencer*. Tengo seguidores porque hago cosas de la comedia. No puedo, de pronto, ponerme a hacer algo muy de postureo porque parece que mi vida sea eso. Y mi vida es un absoluto desastre todo el rato. Me pasan mogollón de cosas, soy superdespistada. Yo me muestro tal y como soy, en mis espectáculos y en mis redes sociales. Con lo que me amas o me detestas.

¿Has tenido que trabajártelo más por ser mujer en el sector de la comedia?

Soy una cómica de bar y de concursos. He mamado la comedia empezando desde abajo. Cuando comencé no era el mismo escenario que ahora, donde hay muchas más mujeres. Éramos muy pocas, había un núcleo de tías que actuaban pero no tenían notoriedad,

era una profesión hipermasculinizada. Cuando empecé, no tenía referentes, salvo Eva Hache o Ana Morgade. Ha habido situaciones paternalistas en las que me consideraban frágil. Pero era una compañera más. Me pasaba mucho que se me acercaban señores a contarme cómo debía hacer mis chistes.

¿Cómo te cuidas?

Me cuido mogollón, aunque parece que reniegue de estas cosas. Practico mucho deporte, intento comer medianamente bien. A nivel estético voy a hacer todas las cosas que pueda, que no sean invasivas, para llegar lo mejor posible a la edad que me toque. La medicina estética no me parece mal, lo que me parece mal es el abuso. Todo llevado al extremo está mal. Pero hacer uso de algo para encontrarse mejor no me lo parece. A todo el mundo nos gusta estar guapos, y decir lo contrario me parece hipócrita. A mí me gusta mi cara, me la veo y pienso que está bastante coqueta.

4

DATOS SOBRE...
EVA

- **Eva Soriano** nació en Reus hace 35 años. Se graduó en la carrera de Turismo y Ocio, aunque también se formó en Interpretación en una escuela de Madrid.
- **Antes de dedicarse por completo a la comedia**, tuvo todo tipo de trabajos, incluyendo una cadena de maquillaje o ser la cantante de la orquesta Firmamento, con la que recorrió el país varios veranos. Eva estudió canto y se presentó a los castings de *Operación Triunfo* y *Factor X*.



- **Su primera aparición televisiva fue** en *El Club de la Comedia*. Después ha sido colaboradora de **Buenafuente** y presentadora de *La Noche D* o *Showriano*.
- **Su espinita clavada es la interpretación**. De hecho, su sueño es trabajar un día con **Pedro Almodóvar**.

CIFRAS DE CUENTO

Detrás de cada castillo, princesa y nota de alguna canción inolvidable, hay cifras que hacen posible la magia. **Millones de personas que sueñan, ríen, cantan... y hacen cola. Desde entradas que valen más que un hechizo hasta películas que han batido récords mundiales**, repasamos los datos más sorprendentes de este universo hecho de fantasía y números. **POR JULIA RODRÍGUEZ**

LOS MÁS VISITADOS DEL PLANETA

En 2023 los parques Disney recibieron 157 millones de visitantes, lo que representa más de un tercio de la asistencia mundial a parques temáticos. El más visitado fue, una vez más, Magic Kingdom en Orlando, con 17,7 millones de entradas, seguido de Tokyo Disneyland con 15,1 millones y Disneyland Paris con 10,4 millones.



A LA CONQUISTA DEL MUNDO

Disney cuenta actualmente con 12 parques temáticos repartidos en seis destinos alrededor del mundo: Estados Unidos (California y Florida), Francia, Japón, China y Hong Kong. Desde que abrió sus puertas el primero en Anaheim en 1955, el universo Disney no ha dejado de crecer, conquistando continentes con castillos, montañas rusas y grandes personajes que siguen siendo imbatibles.



CUANDO LA MAGIA CUESTA MILLONES

El parque Disney más caro hasta la fecha es Shanghai Disneyland, inaugurado en 2016 con una inversión de 5.500 millones de dólares. El complejo ocupa 3,9 kilómetros cuadrados y destaca por su castillo, el más grande jamás construido por la compañía. Cada rincón fue diseñado para conquistar tanto al público chino como al internacional, y la jugada ha salido totalmente redonda.

PRECIOS ASTRONÓMICOS

Cuando Disneyland abrió en 1955, la entrada costaba apenas 1 dólar (unos 10 dólares actuales ajustados por inflación). Hoy, un pase de un día para el Magic Kingdom puede superar los 160 dólares en temporada alta, sin incluir extras. La subida refleja no solo el aumento de la demanda, sino también una experiencia mucho más inmersiva... y cara.

MEDIA DE 100\$ EN SOUVENIRS

La venta de productos en los parques es casi tan importante como las atracciones. Solo en 2023, Disney generó más de 5.500 millones de dólares en ingresos por *merchandising* dentro de sus complejos. Desde orejas de Minnie hasta sables láser, se calcula que cada visitante gasta de media entre 50 y 100 dólares en tiendas durante su paso por el parque.



MÁS DE 100 MINUTOS DE COLAS

En los parques Disney hay atracciones, *shows*... y colas. Se calcula que el tiempo medio de espera en atracciones populares como "Rise of the Resistance" o "Flight of Passage" supera los 100 minutos en temporada alta. Aun así, la experiencia sigue siendo deseada: se estima que un visitante recorre una media de 13 kilómetros al día dentro del parque.

CLUB DE LECTURA MÍA CON JORGE MOLIST

Aventura, amor e historia se entrelazan en ***El español***, la novela con la que Jorge Molist sorprendió al reivindicar el papel de España en la Independencia de Estados Unidos. Este relato apasionante cobró vida en un encuentro muy especial en el Club de Lectura Mía. **POR ALICIA RIVERA**

En esta cita literaria, Molist cautivó a los lectores no solo por la intensidad de su novela, sino también por la pasión con la que defendió una parte de la historia que muchos desconocen. A través de la figura de Jorge Ferragut, un héroe español casi olvidado,

el autor nos transportó a un siglo XVIII lleno de intrigas, batallas y emociones que marcaron el destino de dos continentes. Más que una simple novela histórica, *El español* es un homenaje a quienes lucharon en las sombras y un recordatorio de que nuestra historia merece ser contada y también reconocida.

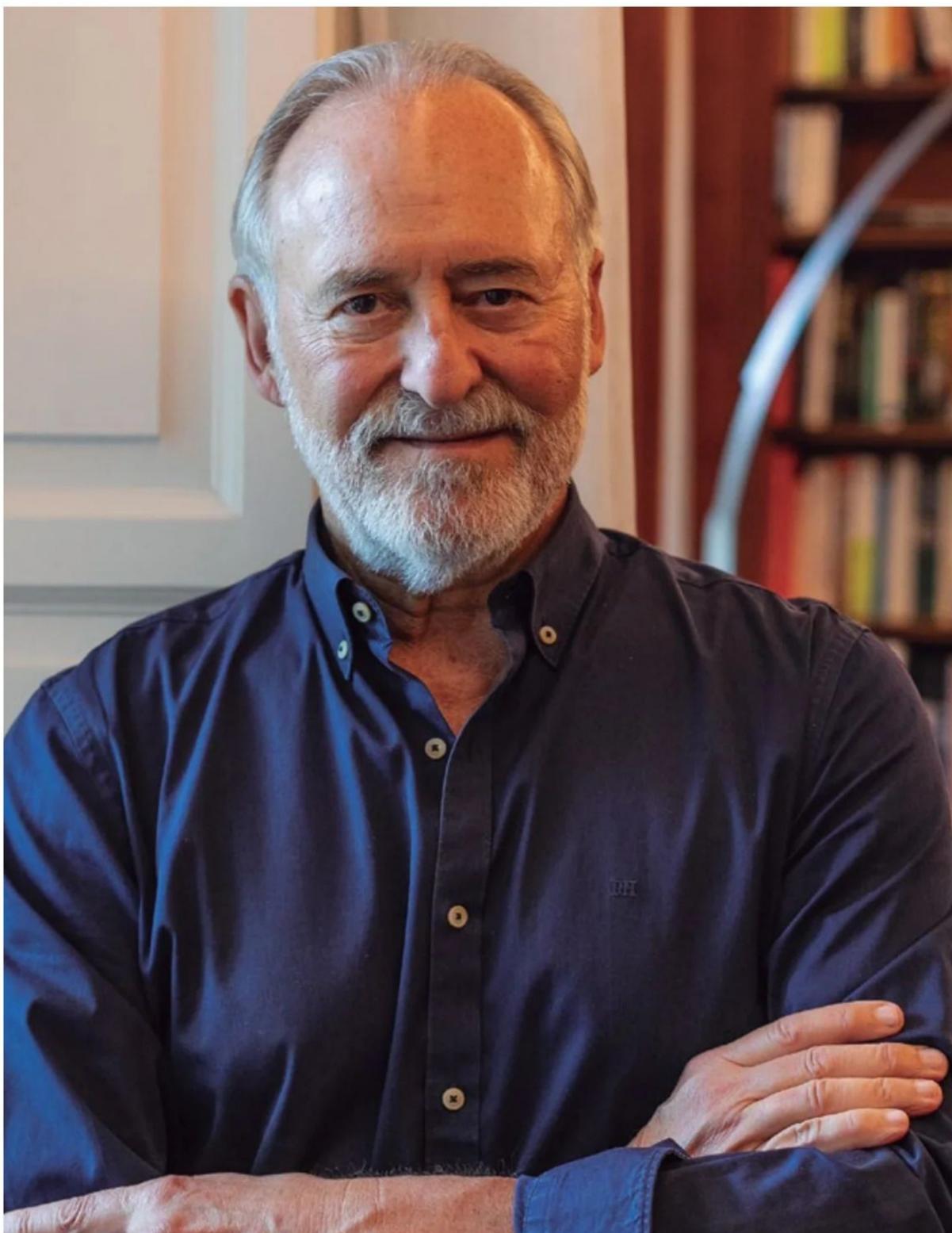
UNA HISTORIA NACIDA DEL “CORAJE”

La idea de *El español* surgió durante la estancia de Molist en Estados Unidos. Tras vivir allí, recibió como regalo varios libros de historia, entre ellos uno dedicado a la Revolución Americana. Fue entonces cuando se llevó una gran sorpresa: “Tenía 450 páginas, pero ni una sola mención a España”, comentó. Francia, en cambio, aparecía repetidamente. “Me dio mucho coraje. Pensé. Sin nosotros no habrían sido independientes y tenía que contar esta historia”.

Así nació esta novela de aventuras protagonizada por Jorge Ferragut, un menorquín real, pero casi olvidado. Según la historiadora estadounidense Maria Lyon, fue “el único español que luchó bajo la bandera estadounidense”. Ferragut fue espía, transportó armas, combatió en tierra y mar, y finalizó la guerra como comandante de caballería. “Es un héroe fascinante y olvidado”, afirmó Jorge Molist. Incluso, bromeó con uno de los mitos que lo rodean: “Le atribuyen haber salvado la vida de George Washington, aunque en realidad fue a su primo, William Washington. A veces, ni los datos se escapan del mito”, comenta.

LA AVENTURA DE UN HÉROE

Jorge Ferragut nació en Menorca, entonces bajo dominio británico. Para huir de la situación, se trasladó a la España de Carlos III y desde allí participó en el conflicto que enfrentaba a los colonos



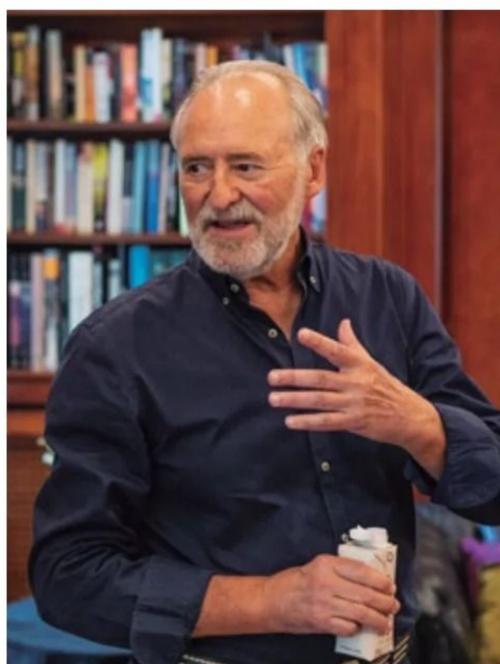
Fotografía: Fran Ferrer



EL HOTEL HOSPES PUERTA ALCALÁ fue el escenario perfecto para el encuentro con Jorge Molist, quien compartió su pasión por la historia y la literatura en una charla moderada por Macarena Orte.



Fotografías: Fran Ferrer



de su siglo y un reformista brillante”. El rey ilustrado y absolutista impulsó avances importantes en España y diseñó una estrategia clave durante la guerra. Además, en la novela aparece el ministro Esquilache, protagonista del célebre motín que Molist describió como “más político que popular”.

AMOR EN TIEMPOS DE GUERRA

El español incluye también una historia de amor prohibido que refleja el papel de la mujer en una época en la que la religión y las normas sociales marcaban el pensamiento y las emociones. Molist explicó su esfuerzo por escribir con empatía y respeto hacia la mentalidad femenina del siglo XVIII: “No puedes juzgar aquel tiempo con los ojos de ahora”.

RECORDAR PARA REIVINDICAR

Al cierre del encuentro, Jorge Molist reivindicó la importancia de la memoria histórica y el orgullo por nuestro pasado: “Quería recordar el papel clave que tuvo España en un momento decisivo. Que los norteamericanos sepan que estuvimos ahí y que nosotros también lo sepamos”. Los lectores respondieron con un fuerte aplauso mientras el autor firmaba ejemplares. Una tarde inolvidable para los amantes de la historia y la literatura, en la que viajamos al pasado, aprendimos, nos emocionamos y celebramos juntos el placer de la lectura.

Me encantaría que el lector sintiera que ha quedado enganchado en las primeras líneas y que al cerrar el libro reflexione sobre todo lo que ha aprendido de la España del siglo XVIII

VIAJE EN EL TIEMPO

Para el autor, escribir esta novela fue un reto personal. Hasta entonces, había ambientado sus libros en la Edad Media, el Renacimiento o épocas más recientes, mas nunca en el siglo XVIII. “Tuve que aprender desde cero sobre los Borbones, la política de entonces, cómo pensaba y vivía la gente”, dice. Más allá de internet, Molist viajó a los lugares donde transcurre la acción: “Una cosa es leer sobre una ciudad y otra muy distinta pisarla”. También habló de Carlos III, a quien considera “el mejor Borbón

con los británicos. Para Molist, la figura de Ferragut simboliza “el papel muchas veces silenciado de España en esa guerra. Ayudamos enviando armas, dinero... incluso recuperamos territorios como Florida o Menorca. Fue el momento de mayor extensión territorial del Imperio español”, explica. Aunque *El español* está basado en hechos reales y documentada, el escritor quiso dejar claro que no es un libro de historia, sino una novela de aventuras: “Mi objetivo es que atrape desde la primera página, que te enganches a los personajes y que, al final, sin darte cuenta, hayas aprendido algo”.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



¿POR QUÉ MI PIEL HA CAMBIADO AL CUMPLIR LOS 50?

RESPUESTA: A partir de los 50 años es completamente normal notar cambios evidentes en la piel. Disminuyen la producción de colágeno y elastina, dos proteínas clave para mantener la firmeza y la elasticidad. También se reduce la grasa subcutánea, lo que provoca pérdida de volumen y definición en zonas como mejillas, contorno de ojos y mandíbula.

Además, la renovación celular se vuelve más lenta, lo que hace que se acumulen células muertas en la superficie. Esto apaga la luminosidad natural de la piel, dándole un aspecto más cansado y envejecido. A esto se suma una menor

capacidad para retener humedad, haciendo que la piel se vea más seca, tirante y sin tersura.

Los cambios hormonales, especialmente la caída de estrógenos en la menopausia, también afectan directamente la calidad de la piel, reduciendo su hidratación, grosor y firmeza. Factores externos como el sol, el estrés o una mala alimentación pueden agravar estos efectos.

En esta etapa, es especialmente beneficioso incorporar ingredientes como el ácido hialurónico, que hidrata en profundidad y ayuda a rellenar arrugas; el retinal, que

estimula la producción de colágeno; y aceites naturales como el de jojoba, rosa mosqueta o aguacate, que nutren, reparan y suavizan la piel madura. También incorporar, si no se ha hecho ya, una rutina habitual de cuidados profesionales en cabina. Estos pueden marcar una gran diferencia en el aspecto y salud de la piel a partir de los 50.



EVA COLLAR
Esteticista y fundadora de los Centros de Estética Avanzada Marquessa.



¿CÓMO PUEDO EMPEZARA A INVERTIR?

RESPUESTA: La palabra “inversión” impone. Suena a algo técnico, serio, lejano... como si solo fuera cosa de economistas, expertos con traje o personas con mucho dinero. En realidad, no debería ser así. Invertir (entendido como proteger y hacer crecer tus ahorros) es una herramienta al alcance de cualquiera, y cada vez más necesaria. El problema es que durante años apenas hemos hablado de esto, de hecho, más de un tercio de la población adulta no tiene conocimientos básicos de finanzas, según datos de Funcas.

Pasar a la acción

No hacer nada, en tiempos de inflación, puede ser una decisión costosa. Porque guardar los ahorros “debajo del colchón” o en una cuenta que no genera rendimiento, no los protege, al con-

trario, hace que pierdan valor poco a poco. Lo que hoy puedes comprar con ese dinero, dentro de un año te costará más. Por eso, cada vez es más importante entender que invertir no es un lujo, ni una apuesta arriesgada. Es una forma de cuidar tu salud financiera.

Romper mitos

Uno de los grandes frenos es pensar que para invertir hay que tener mucho dinero. No es cierto. Invertir no es “apostar” ni se trata de lanzarse a la aventura. No todos los productos financieros implican riesgo elevado, ni hace falta invertir grandes cantidades. De hecho, muchas personas empiezan con pequeñas aportaciones mensuales que pueden ser 40 euros y que poco a poco generan un fondo de ahorro con el tiempo. El segundo mito que conviene desmontar es que el ahorrador o inver-

sor tiene que hacerlo todo y estar pendiente de lo que suceda en los mercados financieros. Si no tienes formación financiera, o, aunque la tengas, lo que no tienes es tiempo para analizar tus decisiones inversoras y lo mejor que puedes hacer es buscar acompañamiento profesional. Existen asesores que te ayudan a identificar tu perfil como inversor (más conservador o más arriesgado), establecer objetivos claros (ahorrar para la jubilación, para una vivienda, para los estudios de tus hijos o simplemente para construir un colchón de seguridad para posibles imprevistos) y encontrar las herramientas adecuadas para lograrlo. Es un proceso más personalizado de lo que imaginamos, pero, sin embargo, no es algo complejo: es mucho más accesible de lo que parece.

En MAPFRE tenemos soluciones específicas para personas que se inician en el mundo del ahorro y la inversión, con productos que se adaptan a diferentes niveles de experiencia y distintos objetivos personales. Porque no se trata de saberlo todo desde el principio, sino de rodearse de quienes pueden ayudarte a tomar buenas decisiones. Y, sobre todo, de entender que invertir no es cosa de otros: también puede ser, y seguramente ya lo sea, cosa tuya.



VIRGINIA CALDERÓN JAREÑO

Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de MAPFRE España.

¿QUÉ ES UN CHALAZIÓN?

RESPUESTA: El chalazión es una afección ocular común que observamos frecuentemente en nuestra práctica en el Hospital Universitari Dexeus. Se manifiesta como un pequeño bulto en el párpado, resultado de la obstrucción de las glándulas de Meibomio, esenciales para la lubricación ocular. A diferencia del orzuelo, el chalazión no implica una infección activa y generalmente es indoloro. Inicialmente, provoca una leve inflamación que evoluciona a un bulto palpable.

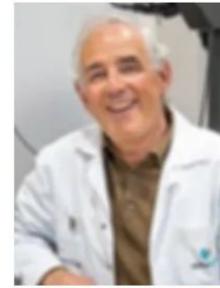
En cuanto al tratamiento, en la mayoría de los casos, el chalazión resuelve espontáneamente en semanas. No obstante, si persiste o llega a causar molestias, recomendamos compresas calientes para desbloquear la glándula, higiene palpebral con productos específicos y, en algunos casos, la medicación antiinflamatoria tópica.

La cirugía se considera cuando el chalazión es grande, si afecta la visión o no responde al tratamiento conservador. En el Hospital Universitari Dexeus, realizamos este procedimiento ambulatorio de

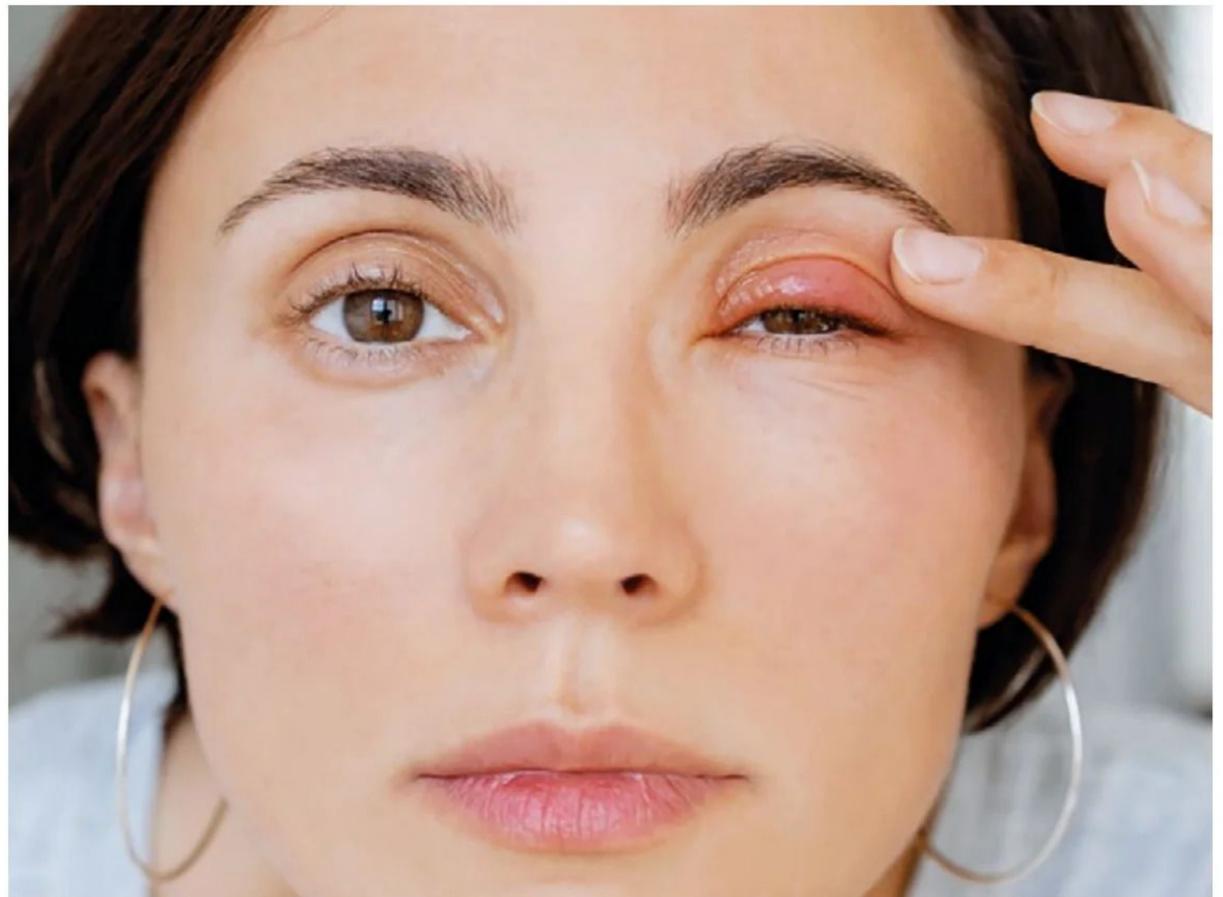
forma rápida e indolora, con una recuperación sencilla.

Para prevenir su aparición, aconsejamos mantener una higiene palpebral adecuada, evitar tocar los ojos con manos sucias y controlar afecciones cutáneas como la rosácea. Si nota cualquier bulto o molestia ocular, le invito a consultar con nuestro equipo en el Instituto Oftalmológico

Quirónsalud Dexeus, donde le ofreceremos un diagnóstico y tratamiento personalizado.



DR. CARLOS VERGÉS
Hospital Universitari Dexeus, Oftalmología.



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PERDER DIENTES?



RESPUESTA: La pérdida de uno o varios dientes abarca diferentes consecuencias, desde problemas funcionales de la boca, como el habla o la masticación, hasta temas relacionados con la estética y la autoestima. ¿Por qué problemas con la masticación y la fonación? La falta de una o varias piezas provoca una mala trituración de los alimentos y, por consecuencia, una deficiente deglución y digestiones. En cuanto a la fonación, dependiendo del diente que se haya perdido, puede afectar a la pronunciación y sonidos linguo-dentales y labio-dentales. ¿Por qué consecuencias con la estética? La pérdida ósea provocada por la falta dental

acaba afectando a los rasgos faciales del paciente, formándole un labio más hundido, creándole la pérdida del contorno y de la densidad labial, y generando un envejecimiento facial prematuro. En Clínicas W, queremos cuidar de ti, y que te sientas bien con tu sonrisa y dentadura. Por eso, si has perdido uno o varios dientes, no lo dudes, ponte en contacto con tu dentista de confianza.



PAULA VÁSQUEZ
Odontóloga y directora de la Clínica W Paula Vázquez, Barcelona.

¿CÓMO PUEDO EVITAR LAS CONTRACTURAS?



RESPUESTA: Son muy comunes en nuestro día a día. Se producen tras una contracción exagerada e involuntaria de las fibras de un músculo que hace que el tejido no sea todo lo flexible que podría y no responde cuando intentamos contraer o relajar esa musculatura voluntariamente. Su aparición puede darse por diferentes motivos, aunque principalmente por “mantener una postura inadecuada durante mucho tiempo y de forma repetida”, explica Estefanía Plasencia, vicepresidenta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias (fisiocanarias.org). Asimismo, revisar y corregir tus hábitos es la mejor prevención.

Muévete

Las personas que no realizan actividad física de manera habitual son más propensas a sufrir contracturas. Además, una vez que aparece el dolor, especialmente en los más sedentarios, se tiende a evitar el movimiento (conscientemente o no), lo que implica que los tejidos afectados no se recuperen. Procura realizar ejercicio físico adecuado a tus características personales.



ESTEFANÍA PLASENCIA

Vicepresidenta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias.

RESPUESTA: Podemos proteger nuestros oídos con protectores. Existe una gran variedad de formas y tallas, e incluso pueden hacerse a medida. Por otro lado, es importante ponerse en manos de un profesional para buscar una solución a la pérdida auditiva, a través de los audífonos, ya que podrá aconsejar el más adecuado en función del entorno en el que se encuentre cada persona.

A diario

Lo más importante es no sobrecargar los oídos: mantener el volumen bajo del televisor y de los cascos o auriculares que utilicemos. También, debemos limitar el tiempo dedicado a actividades ruidosas (como el de uso de dispositivos de reproducción de música), alejarse de las fuentes de ruido extremo y hacer descansos auditivos.

Por último, se debe prestar atención a las señales de advertencia de pérdida auditiva para poner solución de forma anticipada.



JOSÉ LUIS BLANCO
Jefe de audiología de Oticon.

¿CÓMO AFRONTAR EL RUIDO CUANDO EXISTE PÉRDIDA AUDITIVA?





¿PUEDO REALIZARME LA DEPILACIÓN LÁSER EN VERANO?

RESPUESTA: Existe la creencia de que no se puede realizar la depilación láser en verano, pero esto es una idea anticuada. Los primeros láseres que salieron eran mucho más agresivos y había que esperar más tiempo para tomar el sol, pero con la aparatología de hoy día no hay problema. Otro de los motivos por los que anteriormente se ha dicho que mejor no realizarse la depilación láser en verano es porque se dirige al pigmento folículo piloso, y si la piel tiene más melanina por la exposición solar puede confundirse y provocar decoloración o quemaduras. Sin embargo, si se hace un diagnóstico en cada sesión no hay ningún riesgo. De esta manera

se genera un protocolo personalizado donde se combinen diferentes tipos de láser de última generación. Utilizar solo un equipo láser no es eficaz, ya que no todos se adecuan a todos los folículos y pieles. No obstante, aunque sea totalmente segura, los cuidados siguen siendo imprescindibles, para ello la aplicación de protección solar tanto los días previos, como los posteriores es algo fundamental.



SILVIA GIRALT
Esteticista con especialidad en depilación láser y fundadora del centro Silvia Giralt.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA CRISIS EPILÉPTICA?



RESPUESTA: La epilepsia puede tener múltiples manifestaciones. Aunque la más conocida sean las convulsiones, existen muchos tipos de crisis que tienen sintomatologías muy variadas, como pueden ser hormigueos, alteraciones visuales, desconexiones del medio y sacudidas musculares. Ante alguno de estos síntomas neurológicos es importante consultar al médico de familia para estudiar la naturaleza de esos fenómenos. En caso de que aparezcan convulsiones, debemos hacer lo siguiente:

- Avisar a los servicios de emergencias. Teléfono 112.
- Tomar nota de la hora de inicio de los síntomas.
- Asistir a la persona colocándola en posición de seguridad, es decir, tumbado de lado.
- Vigilar que no se golpee la cabeza con nada.
- No introducir ningún objeto en la boca del paciente. El mito de tragar-se la lengua es falso.



ENRIQUE NOÉ
Sociedad Española de Neurorrehabilitación.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

CÓMO ELEGIR LA SANDALIA PERFECTA

No basta con que sean bonitas o estén de moda. Escoger bien este tipo de calzado es clave para mantener los pies sanos durante el verano. **Te ayudamos a dar con el par ideal.** POR ANA SÁNCHEZ

1 Encuentra tu horma. Y recuerda, la que puede ser buena para ti no tiene que ser para todo el mundo. Tu zapato se debe adaptar a tus formas y del mismo modo, que no es aconsejable que te oprima el empeine o los dedos, tampoco debe ser demasiado ancha y dejar que se resbale el pie. ¡Toca probarse!

2 Plantilla. Uno de los puntos más importantes es que tenga relieve y que éste se amolde a tus curvas. Un punto extra es que las plantillas sean lavables.

3 Materiales. Al entrar en contacto directo con la piel, hay que prestar especial atención en verano. Primero debemos descartar los que produzcan alergias o reacción, o los que no dejan transpirar como el plástico. Un material flexible que se amolda a tu pie y deja pasar el aire y, por lo tanto, también la humedad, no solo te librerá de roces, también mantendrá el piel seca y libre de hongos.

4 Costuras. En este punto el diseño es la clave, y la moda no siempre juega a nuestro favor. Las costuras interiores pueden convertirse en un arma que nos provoque rozaduras a cada paso.

5 Suela. Una buena suela debe aportarnos una correcta amortiguación para que nuestra planta no sufra en cada pisada. Además de reducir las durezas, también protegeremos los pequeños huesos del pie, más delicados cuando vamos sumando años. La adherencia es un extra muy relevante. Las suelas lisas son más propensas a resbalones, mientras que las que tienen relieve o dibujo se agarran al suelo proporcionando una mayor seguridad.



DEBEMOS PRIORIZAR un modelo que no dañe nuestras extremidades.

6 Flexibilidad. Un zapato debe dejarnos libertad para poder movernos. Uno rígido dificulta los movimientos e incluso consigue que nos cansemos antes. Cuando te lo pruebes, intenta flexionar el pie hacia delante y comprueba que no sientes dolor en el empeine.

7 Peso. Las nuevas tecnologías trabajan para que el calzado, tanto deportivo como de vestir, sea cada día más ligero. Esto reduce el cansancio y los dolores musculares.

8 Altura. Según los podólogos, lo ideal es una pequeña cuña y nunca superar los siete centímetros. Es decir, tan perjudicial es el

plano total como los tacones altos.

9 Sujeción. Este punto cobra especial protagonismo a la hora de elegir sandalias. Las que van cogidas al tobillo suelen ser las más seguras, aunque el resultado final depende de otros factores como la horma y la altura.

10 Talla. Puede parecer una obviedad, pero seguro que en el armario de todas las mujeres hay zapatos que no se corresponden con la talla. El momento de probarlo es importante aunque también debemos pensar en algunos factores como pueden ser que en verano se hinchan más los pies.

MEJORA TU SALUD

EN MENOS DE DOS MINUTOS

Dormir mejor, tener más energía, comer con más equilibrio, fortalecer el suelo pélvico o reducir el estrés... todo suena a grandes propósitos. Pero, **¿y si bastara con pequeñas acciones que no te llevan más de dos minutos?** POR: INMA COCA



UN MICROHÁBITO es una forma de decirte a ti misma: "Me estoy cuidando".

Cuando nos planteamos cuidarnos más, ya sea por un susto de salud, la aparición de una enfermedad o porque así lo sentimos, la lista de buenos propósitos se llena de grandes objetivos. Dejar el azúcar, hacer deporte todos los días, meditar antes de dormir, levantarnos temprano, retirar los plásticos, comprar más orgánico... y no hay fuerza de voluntad que consiga llevar eso. Por ello, a los pocos días (semanas si somos muy optimistas)

todo se tuerce y al final, no solo no hemos mejorado nuestro bienestar, sino que hemos aumentado el descontento con buena dosis de frustración y sensación de fracaso.

UNA CARRERA DE FONDO

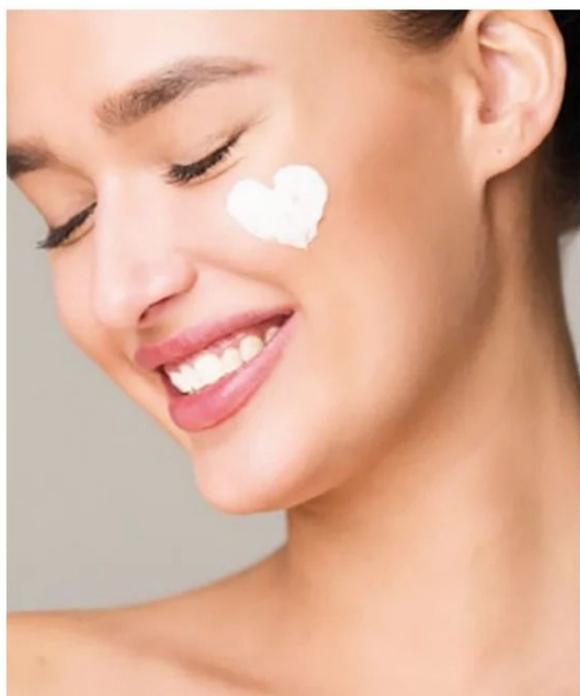
Está demostrado que el 80% de las personas que se plantean cosas tan sencillas como empezar una dieta, fracasan. También que no siempre son necesarios grandes sacrificios ni realizar cambios drásticos para cambiar aquello que nos hace daño

y comenzar una vida más saludable. Son precisamente los pequeños gestos llenos de impacto positivo, combinados entre sí, los que tienen el poder de cambiar la situación. Beatriz Crespo, autora de *Microhábitos saludables*, lo deja claro en su libro, son las pequeñas acciones las que producen grandes cambios, es decir: son los microgestos los que, de verdad, consiguen macrocambios. Y conocer esos microhábitos puede cambiarnos la vida de forma lenta, aunque con pasos seguros.

CUANDO ALGO ES FÁCIL DE HACER Y APENAS REQUIERE TIEMPO, ES MÁS PROBABLE QUE SE MANTENGA. POR ESO LOS MICROHÁBITOS FUNCIONAN: PORQUE NO DEPENDEN DE TU ÁNIMO NI DE TU AGENDA

PEQUEÑOS GESTOS

Dice la ciencia que son necesarios 66 días para conseguir un nuevo hábito saludable. Lo de los 21 días fue una idea de mercadotecnia que poco se ajusta con la realidad y que termina haciendo tanto daño como las frases con excesos de positividad o cualquier otro gesto que ayude a los conocidos autoengañarnos.



Pero más allá de luchar por introducir nuevos hábitos, Beatriz apuesta por los microhábitos. Porque no se trata de cambiar tu vida de arriba abajo ni de reescribir tu rutina diaria, sino de pequeños gestos. Así, podemos decir que un microhábito es una acción tan pequeña que apenas requiere tiempo ni esfuerzo, pero lo bastante significativa como para enviar un mensaje claro a tu cuerpo y a tu mente: “Me estoy cuidando”. Puede durar menos de dos minutos, hacerse en cualquier lugar y, sobre todo, no necesita motivación para arrancar. Justo por eso, funciona. Lo que hace que los microhábitos sean tan efectivos es precisamente su gran sencillez, no activan la resistencia mental que sí despiertan los cambios drásticos, ni obligan a reorganizar nuestra agenda. Son sostenibles porque se integran sin que apenas los llegues a notar.

Y lo mejor, al repetirlos refuerzan tu autoestima y, por otro lado, te ayudan a recuperar el control de tu bienestar sin frustraciones ni presiones. En *Microhábitos saludables*, la doctora Beatriz Crespo propone gestos concretos para empezar hoy mismo a mejorar aspectos clave como la alimentación, el descanso, la salud íntima o la gestión emocional. Todo, sin necesidad de fuerza de voluntad. Solo con microgestos que se convierten, poco a poco, en una forma de vivir.



LA EXPERTA

BEATRIZ CRESPO

Autora de libro
Microhábitos saludables.

TRES MICROHÁBITOS PARA EMPEZAR HOY

En *Microhábitos saludables*, la doctora Beatriz Crespo propone decenas de pequeñas acciones que puedes incorporar a tu rutina, sin esfuerzo y con grandes beneficios. Estas tres son solo una muestra y un buen punto de partida para empezar. Están respaldadas por la ciencia, se adaptan a cualquier estilo de vida y puedes hacerlas en menos de dos minutos.

1. RESPIRA DE FORMA ALTERNA PARA EQUILIBRARTE

Aunque solemos respirar sin pensar, cómo lo hacemos afecta directamente al cerebro, el estado de ánimo y el nivel de estrés. Una técnica sencilla para recuperar el equilibrio es la respiración alterna: tapar una fosa nasal mientras se inhala por la otra, y luego invertir el ciclo. Este ejercicio regula el sistema nervioso, aporta calma inmediata y ayuda a empezar o terminar el día con mayor claridad mental.

2. KEGEL MIENTRAS ESPERAS

El suelo pélvico sostiene órganos clave como la vejiga y el útero, y mantenerlo activo previene incontinencias, mejora la vida sexual y favorece el bienestar general. Solo necesitas unos segundos: basta con contraer los músculos internos durante unos segundos, relajarlos y repetir. Puedes realizarlo sentada, de pie o tumbada, mientras esperas una reunión, en el coche o al lavarte los dientes. Nadie lo nota, sin embargo, tu cuerpo sí.

3. USA TUS MANOS COMO GUÍA PARA COMER MEJOR

Olvídate de contar calorías o pesar raciones. Una forma práctica de equilibrar tu plato es usar tus propias manos: dos palmas de verduras o frutas, una palma de proteína (carne, pescado, huevo...) y un puño de hidrato cocinado (arroz, patata, pan...).



CINCO PASOS HACIA LA CENA PERFECTA

La última comida del día puede ayudar a regular el peso, mejorar la salud digestiva y favorecer un sueño reparador.

Con unos cuantos ajustes es posible convertirla en una gran aliada del bienestar. **POR** MARÍA GARCÍA

Cenar bien no es solo cuestión de fuerza de voluntad o de tener tiempo libre. Es una combinación de organización, conocimiento y pequeñas rutinas que, bien aplicadas, marcan una gran diferencia. Y aunque a veces pensemos que lo que hagamos a última hora del día importa menos, ocurre justo lo contrario, ya que la cena es clave para recuperarnos del desgaste diario, favorecer el descanso nocturno y evitar los excesos que luego nos

pasan factura tanto si hablamos de salud como de figura.

Demasiadas veces, esta comida acaba siendo improvisada, desequilibrada o, directamente, inexistente. Sin embargo, alimentarte bien por la noche no solo te ayudará a dormir mejor y levantarte con más energía, sino también puede convertirse en un buen aliado para perder volumen o regular el peso. La buena noticia es que no hace falta complicarse demasiado, solo tener en cuenta algunos principios básicos.

1. NO TE LA SALTES

El primer paso es así de simple. Aunque hayas comido más de la cuenta a mediodía o no tengas demasiado apetito, saltarse la cena no es buena idea. Nuestro cuerpo necesita energía para terminar el día, recuperarse y poner en marcha procesos tan importantes como la regeneración celular mientras dormimos. Si te saltas la última comida, puedes alterar el descanso, sentirte más cansada al día siguiente o incluso levantarte con más hambre.



ES UN MOMENTO PARA COMPARTIR EN FAMILIA, SOBRE TODO TRAS DÍAS EN LOS QUE CADA UNO HA LLEVADO UN RITMO DIFERENTE

HAZ UNA PLANIFICACIÓN SEMANAL PARA EVITAR TENER QUE PENSAR CUANDO ESTÉS CANSADA. ASÍ SE EVITAN MALAS DECISIONES A ÚLTIMA HORA

Lo ideal es ajustar las cantidades, pero no prescindir de ella. Una cena ligera y bien escogida puede ser más efectiva que no cenar en absoluto.

2. AJUSTA LAS CALORÍAS

La cena no debe ser la comida más calórica del día, pero tampoco la más pobre. Se recomienda que aporte entre el 25 y 30% de la energía diaria, lo que para una persona adulta suele rondar las 500 y 600 kcal. Ese equilibrio permite saciarte sin caer en digestiones pesadas, mantener el metabolismo activo y favorecer el descanso. Lo importante es no dejarlo todo para la noche, como ocurre con muchas dietas desequilibradas en las que se come poco durante el día y se llega a la cena con un hambre feroz.

3. BUSCA EL EQUILIBRIO

Una buena cena completa debe ayudarte a cerrar el día sin carencias. Para conseguirlo, conviene observar cómo han sido el resto de las comidas: si al mediodía tomaste carne, por la noche es mejor optar por pescado o si apenas has comido verdura, este es el momento de incluirla. La clave es combinar proteína de calidad (como huevo, pescado blanco o tofu), vegetales frescos y una pequeña ración de hidratos si el cuerpo lo pide, como una tostada integral o un poco de arroz. Asimismo, ligera no significa incompleta, se trata de cuidar la calidad, no solo la cantidad.

4. HAZLO A LA HORA ADECUADA

La hora también influye, y mucho. Acostumbrarse a cenar tarde puede perjudicar tanto la digestión como el sueño. La recomendación general es dejar al menos dos horas entre la cena y el momento de irse a la cama. Así, si sueles acostarte sobre las once de la noche, intenta cenar antes de las nueve. Además, hacerlo

con calma, masticando bien y sin pantallas de por medio, mejora la digestión y reduce la ansiedad. Una buena rutina nocturna empieza mucho antes de meterse en la cama.

5. APUESTA POR LO FÁCIL Y LO SANO

Después de un día largo, lo último que apetece es ponerse a cocinar

platos complicados. Pero eso no significa caer en lo rápido o tirar de ultraprocesados. Tener algunos básicos listos en la nevera o el congelador (como verduras cocidas, huevos duros o pescado al vapor) puede marcar la diferencia. Lo ideal es incluir platos sencillos, digestivos y reconfortantes que no requieran mucho esfuerzo, pero sacien.



LA CENA INFLUYE EN CÓMO DUERMES, cómo te sientes y cómo empieza tu cuerpo el nuevo día.

A EVITAR

Grasas saturadas. Forman parte de alimentos pesados y calóricos, los cuales conllevan un aumento de peso y una digestión que dificulta el sueño. Aquí también se incluyen los alimentos procesados o las preparaciones que contienen muchas calorías.

Un exceso de cereales, ya que nos aportan demasiada energía incluso en su versión integral. Tanto el arroz como la pasta deberán ser una pequeña guarnición cuando hablamos de cenas.

Azúcares, tanto los naturales como los procesados son contraproducentes para nuestra salud y pueden excitar antes de irse a dormir.

Estimulantes: café, té, bebidas de cola, etc., porque dificultarán el descanso.

UN BUENA OPCIÓN ES:

- **Crema de verduras** con pavo a la plancha.
- **Revuelto de setas.**
- **Ensalada verde** (evitar la lechuga si produce gases) con pescado blanco a la plancha.
- **Hervido de pollo y verduras** con un yogur de postre.
- **Crudités con humus.**
- **Ensalada de tomate** con huevo duro, patata y atún.
- **Verduras a la plancha** con queso fresco.



EL TRASTORNO suele comenzar a partir de la adolescencia, entre los 15 y los 20 años.

DISMORFOFOBIA

“SIEMPRE ME VEO FEA”

Hay personas que se miran al espejo y solo ven defectos: una nariz muy grande, una piel llena de imperfecciones o un cuerpo que sienten fuera de lugar. Aunque nadie más lo note, el malestar es real. **POR PAULA CORTÉS**

La dismorfofobia, también llamada trastorno dismórfico corporal, es una alteración psicológica que provoca una preocupación excesiva por uno o varios aspectos del propio físico. A menudo, estos “defectos” apenas son perceptibles o directamente inexistentes para los demás, mas para quien lo padece se convierten en una fuente constante de malestar. No se trata de una simple inseguridad o de desear verse mejor, sino de una obsesión que interfiere en la vida diaria. Este trastorno afecta a entre el 1 y el 2% de la población y suele pasar inadvertido durante mucho tiempo. Quienes lo padecen tienden a ocultarlo o a normalizarlo pensando que “todo el mundo se siente así”, cuando en realidad no ocurre de ese modo.

ETAPAS MÁS SENSIBLES

Hay momentos de la vida en los que la relación con el cuerpo se vuelve especialmente frágil. La adolescencia es uno de ellos: cambios físicos intensos, inseguridad, presión social, redes llenas de imágenes idealizadas... todo puede convertirse en un caldo de cultivo para empezar a verse con ojos demasiado críticos. Pero no es la única etapa. También es común que aparezca más adelante, cuando el cuerpo comienza a envejecer. Las primeras arrugas, las canas, el aumento de peso o la pérdida de firmeza –a menu-

do asociados a la menopausia o a otros notables cambios hormonales– pueden disparar una sensación de “ya no me reconozco” o “ya no encajo”. Y en lugar de adaptarse al cambio, muchas personas empiezan a luchar contra él.

ZONAS CLAVES

Las zonas más habituales son el rostro –nariz, piel, boca, pelo–, el cuerpo en general –peso, forma, volumen–, los genitales o incluso aspectos menos visibles como los olores o la postura. Cada persona tiene su punto débil, pero hay patrones que se repiten.

NO SE TRATA DE VERSE BIEN, SINO DEJAR DE SUFRIR TANTO POR NO RECONOCERSE COMO UNA CREE QUE DEBERÍA

En las mujeres es frecuente la obsesión con el tamaño del pecho, la celulitis o la forma de las piernas. En los hombres, el foco suele estar en el tamaño del pene, la masa muscular o la línea del cabello. Lo importante no es el detalle concreto, sino la forma en que se vive: como un defecto insoportable que necesita corregirse cuanto antes.

EL GRAN ENEMIGO

Quienes sufren dismorfofobia pueden pasar horas frente al espejo... o evitarlo por completo. Se comparan constantemente con los demás, no se sienten a gusto en fotos, necesitan que les digan que "no es para tanto" (aunque no siempre les sirve) y a menudo recurren a soluciones estéticas esperando sentirse mejor: una cirugía, un relleno, un tratamiento. Pero el alivio, si llega, dura poco. Los expertos alertan de ciertos comportamientos que deberían hacernos sospechar: insatisfacción permanente con el aspecto, tendencia a esconderse, a cancelar planes por "no estar bien", a gastar en tratamientos sin freno. En definitiva, cuando el cuerpo se con-



EVITAR LOS ESPEJOS
o depender de ellos
son señales de alarma.

vierte en una cárcel es el momento de buscar ayuda profesional. La dismorfofobia no es una cuestión de vanidad, sino un malestar profundo que merece ser escuchado. Si te sientes así, no estás sola. Existen formas de reconectar con tu cuerpo desde el cuidado, la comprensión y el acompañamiento profesional. A veces, el primer paso no es cambiar el espejo, sino la forma en que nos miramos.

Reconstruir esa mirada lleva tiempo, aunque es posible. No se trata de ignorar nuestro aspecto físico, sino de dejar de vivir atrapadas en él. De aprender a mirarnos con más amabilidad, entender que nuestro valor no depende de una nariz perfecta ni de unas piernas sin celulitis. Inevitablemente, el cuerpo cambia y está bien que lo haga. Aceptarlo no es rendirse: es empezar a vivir con más libertad.

TRABAJAR UNA RELACIÓN SANA

1 No minimices lo que sientes

Si cada vez que te miras al espejo aparece malestar, crítica o tristeza, no lo justifiques como algo normal. La relación con tu cuerpo también forma parte de tu bienestar emocional.

2 Cuestiona tus filtros mentales

¿Te juzgas con la misma dureza con la que lo harías con una amiga? ¿Lo que piensas de ti lo pensarías de otra persona? Muchas veces, el problema no es el cuerpo, sino el diálogo interno.

3 Cuida tu cuerpo desde otro lugar

El ejercicio, la alimentación, el descanso o incluso cómo

te hablas frente al espejo pueden ser formas de reconciliación, no de castigo.

4 Habla de lo que te pasa

Compartirlo con alguien de confianza o con un profesional puede ser liberador. No estás sola/o: hay muchas personas que han sentido lo mismo y han logrado cambiar su percepción.

5 Busca ayuda si el malestar se mantiene

Cuando la imagen corporal ocupa demasiado espacio mental, limita tu vida social o afecta tu autoestima de forma persistente, es momento de acudir a un psicólogo. Hay terapia específica para esto, y funciona.



PRESUME DE ABANICO CADA SEMANA

Descubre un abanico diferente con cada ejemplar de tu revista Mía.
Con diseños originales, coloridos y llenos de estilo, esta colección exclusiva
está pensada para acompañarte todo el verano.
¡Hazte con todos y llena tus días de frescura y color!

**REVISTA MÍA
+ ABANICO**

POR SOLO
3,⁹⁹ €



ESTE VERANO PONTE EN FORMA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

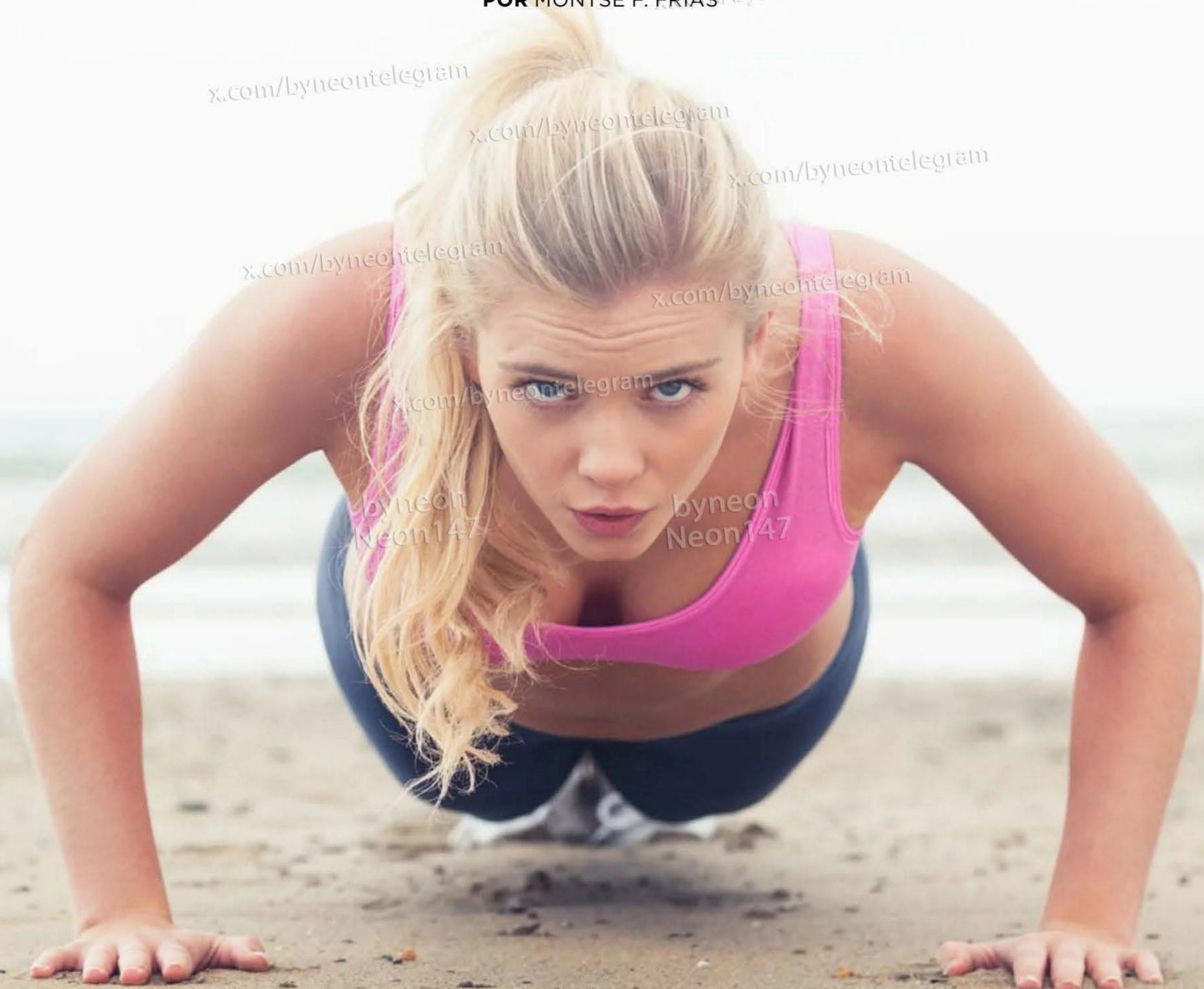
O escanea el código QR:



¡EN LA PLAYA O EN LA PISCINA, TÚ ELIGES!

El agua es un entorno ideal para hacer ejercicio. **El impacto en las articulaciones se reduce, la circulación sanguínea aumenta y ayuda a desconectar y relajarte.** ¿A qué esperas para probarlo?

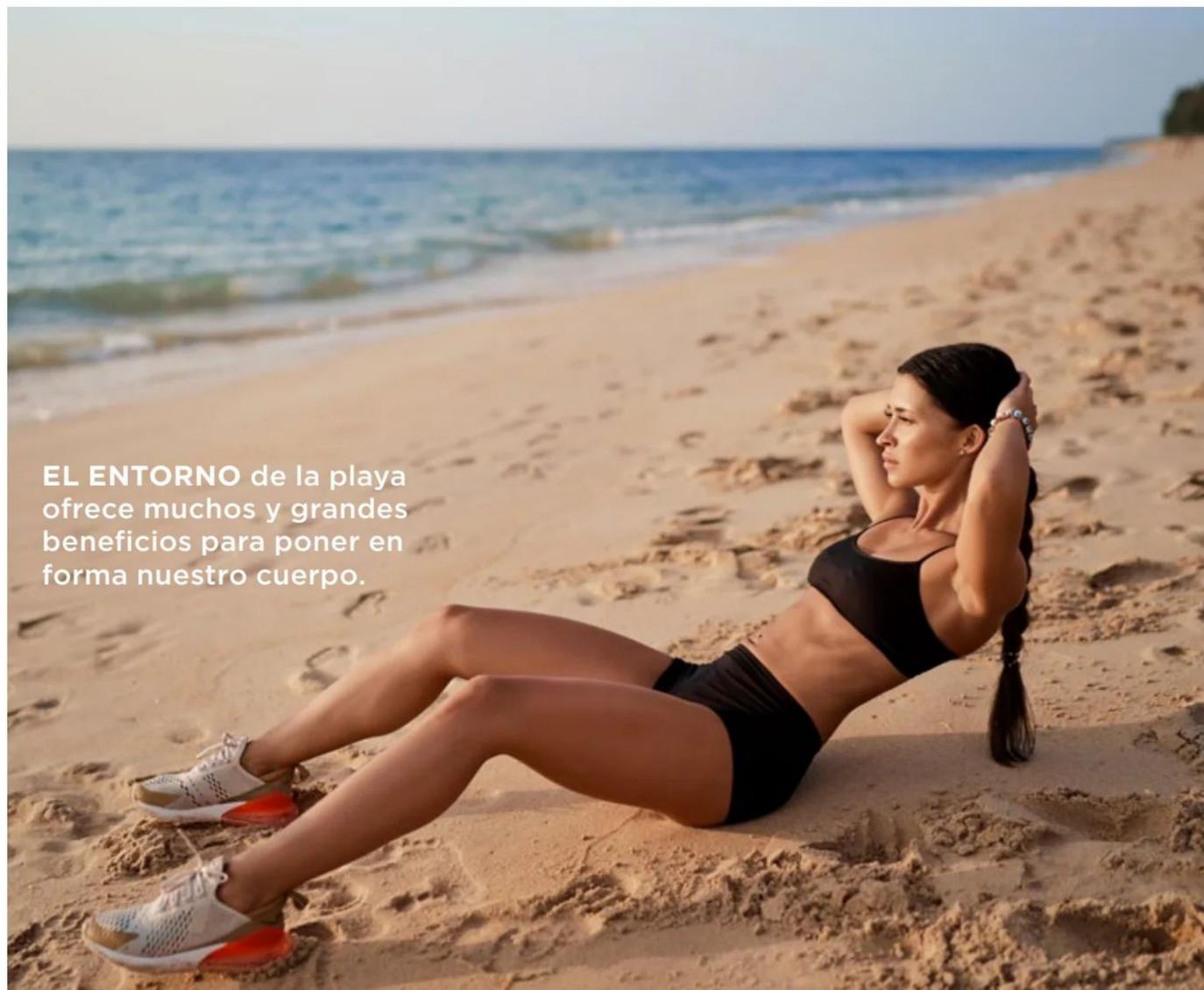
POR MONTSE F. FRÍAS



Seguramente, a estas alturas del año, ya sabemos dónde vamos a disfrutar de nuestros días de descanso.

Algunas elegiremos destino en la costa y otras, en el interior o la montaña. Y aunque el gimnasio nos queda lejos, aún es posible mantener una rutina de ejercicios durante estas semanas de verano. En los meses de estío es habitual viajar a lugares o alojamientos en los que, o bien, hay piscina o la playa está cerca. En definitiva, nuestro medio para practicar alguna actividad va a ser el entorno del agua.

Debemos saber que hacer ejercicio en la arena o en la piscina son dos opciones con beneficios diferentes. La playa ofrece una experiencia más natural y puede ayudar a mejorar el equilibrio y la coordinación. Mientras que la piscina, permite trabajar la resistencia y la fuerza de manera más suave para las articulaciones.



EL ENTORNO de la playa ofrece muchos y grandes beneficios para poner en forma nuestro cuerpo.

PRACTICAR DEPORTE SOBRE LA ARENA AYUDA A TONIFICAR E INTENSIFICAR EL TRABAJO DE TODO EL CUERPO, YA QUE LA TIERRA ES UNA SUPERFICIE INESTABLE

EJERCICIO EN LA **PISCINA**

La piscina es un gran entorno para que todas las personas puedan realizar ejercicio. Lo confirma Daniel Martínez del Real, responsable de Fitness David Lloyd Club Turó de Barcelona. “Primero, porque en el mundo acuático las articulaciones no

sufren en ningún momento. Se trata de un espacio muy seguro, obviamente, si sabes nadar. En segundo lugar, como ejercicio físico se puede realizar una gran actividad cardiovascular que muchas personas no pueden realizar en otro ámbito fuera del agua. Incluso es más fácil incrementar el ejercicio cardiovascular en el agua”, asegura.

En la piscina no solo tonificas músculos mientras te refrescas, sino que, además, puede que consumas un mayor número de calorías y adelgaces. “Para adelgazar -continúa el experto- hay que gastar calorías: realmente se trata de una balanza entre lo que ingieres y lo que consumes. La diferencia en la piscina a la hora de adelgazar es que estamos sudando igual que en otro ámbito deportivo, como puede ser jugar un partido de tenis o haciendo *fitness*, pero sin darnos cuenta. Las calorías que se pueden quemar en el agua pueden ser muy superiores a cualquier otro ámbito, en función del tipo de entrenamiento, aunque las sensaciones corporales son diferentes”, asevera Martínez del Real. Además de eliminar grasa de forma efectiva y refrescante, el agua aporta resistencia, y eso nos permite tonificar aun más los músculos. Si aumentamos la intensidad podemos incluso quemar más calorías que fuera del agua y, al disminuir los efectos de la gravedad, se rebaja la presión en puntos conflictivos como la espalda o rodillas.

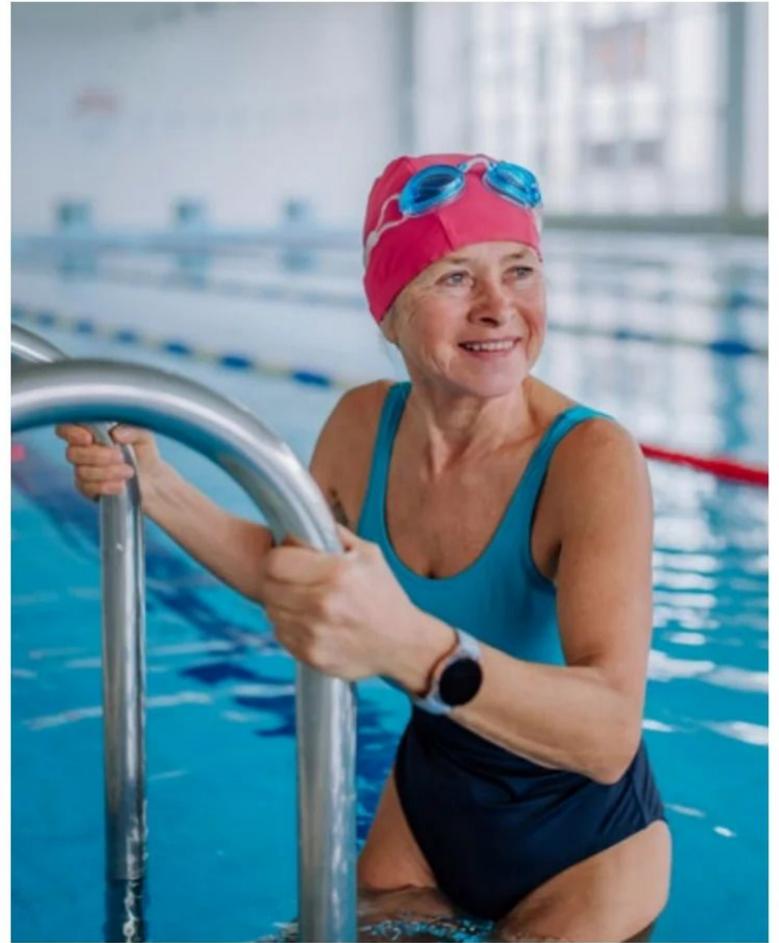


IDEAL PARA LOS MÚSCULOS

Pero ¿qué ejercicios es aconsejable que realicemos dentro del agua? “Aconsejo llevar a cabo en la piscina los mismos ejercicios que realizamos fuera de ella. Por supuesto, aquellos que te van bien en función de tu estado físico y también de tu objetivo”, asegura el entrenador.

“En general, en la piscina se pueden practicar ejercicios de *fitness* adaptados al medio acuático, ello con la ventaja de no tener ningún tipo de impacto que nos pueda dañar. Por lo tanto, son ideales para quienes sufren algún tipo de lesión, sin embargo, es un entorno apto para cualquiera que quiera ejercitarse de forma habitual”, concluye.

Y añade: “Invito a practicar en la piscina cualquier ejercicio con el que impliquemos grandes cadenas musculares. Por ejemplo, movimientos de abductores, cuádriceps, isquiotibiales... Igualmente, ejercicios del tronco superior que muevan varios músculos a la vez, pectorales, flexiones en el borde de la piscina o incluso combinaciones de rutinas cardiovasculares, por ejemplo, tocar el suelo de la piscina y enseguida volver a levantarte”, concluye.



6 OPCIONES ACUÁTICAS

● Calentar

Para empezar, vamos a calentar, y con el agua por la cintura, recorre la piscina de un lado a otro, dando pasos hacia adelante y hacia atrás, durante **3 minutos**.

● Sprint

Con el agua por la cintura imita el movimiento de correr muy deprisa, pero sin moverte del sitio. Levanta las rodillas al máximo y mueve los brazos durante otros **3 minutos**.

● Sentadillas

Igual que en el anterior, con el agua por la cintura, realiza sentadillas como si estuvieras fuera del agua. Baja como si te fueras a sentar y vuelve arriba. **Repite 20 veces**.

● Bicicleta

Apoiada la espalda en la pared de la piscina y con los codos en el bordillo sube y estira las piernas hasta crear un ángulo de 90° con tu cuerpo. Desde aquí realiza el movimiento del pedaleo, sacando y volviendo a meter las piernas en el agua. Durante el ejercicio mantén el abdomen fuerte y contraído para trabajar la zona abdominal. Hazlo durante **2 minutos**.

● Tijera

En la misma posición anterior, colócate apoyando la espalda en la pared y con los codos en el bordillo. Eleva las piernas hasta crear un ángulo de 90° con el cuerpo. Contrae los abdominales, enseguida abre y cierra las piernas, pero sin tocar en ningún momento el suelo. Realiza **2 minutos**.

● Patada

Colócate mirando la pared de la piscina con las manos en el bordillo. Junta las piernas y da una fuerte patada hacia atrás con ambas a la vez, como cuando se nada en estilo mariposa. Procura que el movimiento sea rápido y fuerte. **Haz 10 patadas**.

Una vez finalizados los ejercicios, relaja los músculos haciendo la figura del “muerto” en la piscina, bocarriba con las piernas y los brazos abiertos. Mantén la posición durante unos minutos.



DESDE EL RUNNING AL YOGA

La playa es un lugar idílico para realizar ejercicio, no solo por la conexión con la naturaleza y la sensación de bienestar que procura, sino que, además, tanto en la arena como en el agua hay que hacer un esfuerzo extra para ejecutar los movimientos y mantener el equilibrio. Como consecuencia de esto, el cuerpo se tonifica más rápido. Eso sí, se recomienda protegerse muy bien del sol con ropa y factor de protección adecuados para evitar los efectos dañinos de los rayos solares.



LOS EJERCICIOS EN LA PISCINA PUEDEN QUEMAR MÁS CALORÍAS QUE FUERA DEL AGUA, Y ADEMÁS, SE REBAJA LA PRESIÓN EN PUNTOS COMO LA ESPALDA O LAS RODILLAS



POR UNA SALUD EMOCIONAL

Daina Ortiz, directora de Supyoga Catalunya, centro asociado de Urban Sports Club, confirma que "el deporte al aire libre, en general, es beneficioso a nivel físico y emocional. La playa también nos aporta una gran sensación de relajación, acompañado por el color azul del mar, que nos transmite tranquilidad y el sonido de las olas que contribuye al relax, aunque no seamos conscientes. Si practicas habitualmente ejercicio y pausas tu actividad durante el periodo de vacaciones, seguramente te costará mucho más volver a la rutina deportiva que ya tenías integrada".



4 CONSEJOS DE EXPERTO

- 1 Es aconsejable hacer ejercicio en la arena mojada y más dura, aquella que permanece cuando la marea ha bajado de nivel.
- 2 No corras descalza por la playa, es mejor hacerlo con zapatillas deportivas.
- 3 Los momentos adecuados para realizar ejercicio en la playa son la primera hora de la mañana y la última de la tarde.
- 4 Al finalizar la sesión de ejercicio toma un baño en el mar para que el agua alivie la tensión de los músculos.



ALTERNATIVAS DIVERTIDAS

La experta en deporte en salud asegura que ya sea dentro o fuera del agua, hacer ejercicio en este entorno aporta muchos beneficios. “Practicar cualquier deporte sobre la arena nos ayuda a tonificar e intensificar el trabajo de todo nuestro cuerpo, debido a que la tierra es una superficie inestable. Y, por otro lado, practicar ejercicio dentro del agua, nos aporta beneficio

para las articulaciones, al tiempo que se refresca el cuerpo. Nosotros, aconsejamos la práctica de deportes fresquitos que son diversión y tendencia como *paddle surf* o *sup yoga* que nos ayudan a fortalecer, dado que trabajamos en el entorno agua. Asimismo, relajan la mente y no es necesario tener un nivel elevado para practicarlos si el mar está en calma”.

Realizar una actividad física en la playa ayuda a que los músculos se tonifiquen más rápido y, además, se quema un mayor número de calorías, debido a la presencia del yodo en la arena y en el ambiente, que estimula la glándula tiroides ¿Y cuándo es bueno hacer actividad? Lo ideal es realizarlo a primera hora de la mañana o bien por la tarde, cuando el sol ya está cayendo.



5 RUTINAS AL AIRE LIBRE

● Plancha

Tumbada boca abajo, solamente apoyada sobre los antebrazos y las punteras de los pies. Se debe intentar empujar con los codos el suelo para que la zona alta de la espalda no esté hundida. Activa los glúteos para mantener estable la posición. **Realiza 3 planchas de 10 segundos con 2 segundos de descanso entre ellas.**

● Cruce de rodillas y codos

Tumbada boca arriba sobre la toalla, con las piernas y brazos extendidos, y los brazos debajo de la cabeza, recoge la pierna y lleva la rodilla derecha hasta el codo izquierdo, y luego con la rodilla izquierda al codo derecho. **Realiza 10 veces el ejercicio.**

● Puente

Boca arriba sobre la toalla, flexiona las piernas, apoya los pies en el suelo, con las manos detrás de la cabeza, sube la espalda y glúteos y contrae la zona abdominal teniendo cuidado con la zona lumbar y el cuello. **Realiza 10 veces el ejercicio.**

● Sentadillas

Desde la posición erguida, con los pies separados al ancho de las caderas y hacia afuera, mantén el torso firme, dobla las rodillas lentamente, empujando los glúteos y las caderas hacia fuera y hacia abajo, como si estuvieras sentada en una silla y sube de nuevo. **Realiza 10 veces el ejercicio.**

● Zancadas

De pie con la espalda recta, los hombros hacia atrás y el pecho ligeramente hacia fuera. Inicia el ejercicio dando un paso hacia delante con la pierna derecha, doblando lentamente las rodillas y bajando la izquierda hasta casi tocar el suelo. Regresa a la posición inicial, alterna las piernas y repite el movimiento varias veces. **Realiza 10 veces el ejercicio**



UNA FRAGANCIA
de bajo costo va
muy bien en tu
rutina de belleza.

PERFUMES LOW COST

AROMAS DE TEMPORADA

No pagues una fortuna en un perfume, **puedes encontrar verdaderas joyas a precios asequibles** sin perder calidad. **POR PAULA MANSO AGUILAR**

Con la llegada del calor, nuestros gustos y hábitos suelen ser diferentes. El verano es la estación del cambio, en la que dejamos atrás los jerséis y abrigos, buscamos maquillajes más ligeros y, en general, que todo pese menos. También se da este mismo patrón a la hora de elegir el perfume. Aunque durante todo el año tengamos una fragancia predilecta en el tocador, con el buen tiempo, puede dejarnos de apetecer en el día a día. Y es que, en verano, comienza a predominar la frescura y ligereza. Si no quieres gastarte dinero de más en perfumes de alta gama, puedes optar por las fragancias *low cost*. ¿Por qué invertir una fortuna en un perfume que solo va a acompañarte en verano, si puedes encontrar verdaderas joyas

a precios asequibles sin perder calidad? En este artículo te ofrecemos hasta cinco alternativas económicas para acompañar tu verano de aromas que inspiran. Ya sea en supermercados, perfumerías o farmacias, puedes encontrarlas todas a un precio realmente accesible al bolsillo.

LIGEROS, VOLÁTILES Y A LA DURADEROS SON LOS QUE PREDOMINAN

Los aromas aireados suelen ser una vía de escape para afrontar el calor. Las altas temperaturas hacen que las fragancias con aromas más intensos, dulces y amaderados puedan llegar a

ser abrumadoras. A partir de junio, comienzan a imponerse notas frescas, naturales y chispeantes. Un clásico de esta época son las notas cítricas como el limón, la mandarina o la bergamota. Aportan una energía vibrante que es ideal para días soleados. Los aromas florales son otro imprescindible. El jazmín, el neroli y la flor de azahar suelen ser los protagonistas de aguas de colonias frescas con las que solemos retocar la estela durante el día. Tampoco podemos olvidarnos de los aromas atalcados, como el almizcle blanco, el heliotropo o la violeta, que evocan limpieza y agradable pureza.

LAS FRAGANCIAS DE VERANO NOS HACEN SENTIR MÁS LIVIANAS Y FRESCAS GRACIAS A LAS NOTAS FLORALES Y CÍTRICAS QUE USAN EN SU FÓRMULA



COMO TÚ 'ATRACCIÓN'

de Mercadona (8 euros)

Mercadona es uno de los supermercados que más ha democratizado el mundo de la perfumería. En su colección Como Tú, está la fragancia 'Atracción'. Se trata de un perfume envolvente y sofisticado, a la par que ligero. En su fórmula tiene una mezcla floral oriental, con jazmín, haba tonka y cedro. A pesar de ser cálida y sensual, es perfecta para noches de verano donde quieres destacar por tu aroma. Mercadona.



'SOPLO'

de Mercadona (7 euros)

Otro favorito del verano es la fragancia de 'Soplo'. Es una caricia olfativa con olor a limpio, ideal para usar en el día a día. La colonia destaca por una combinación irresistible de flores. Jazmín, rosa, azahar y geranio componen la fórmula clave para quienes aman las fragancias elegantes, sutiles y muy femeninas. Es una excelente alternativa cuando llega la primavera y el verano sin gastar apenas dinero.

'CAPÍTULO FLORAL' de Mercadona (6,50 euros)

Una fragancia que suele aparecer en verano entre las estanterías del supermercado es esta colonia. Tiene unas delicadas notas a flores blancas que dejan una sensación de frescura y pureza. Entre ellas, el jazmín ofrece intensidad y, al llevar almizcle, lo vuelve cremoso. Las notas complementarias de cítricos, geranio y madera le aportan un equilibrio perfecto a la colonia. Mercadona.



'NEROLI'

de Pedro del Hierro (29,95 euros)

El perfume de Pedro del Hierro es un ejemplo de elegancia a precio económico. Como su nombre indica, está compuesto de notas de cítricos que se combinan con el jengibre en la salida. El corazón está formulado con jazmín y neroli, aportando grata frescura. El ámbar y el almizcle le dan una profundidad y durabilidad irresistibles. Pedro del Hierro.

TRUCOS PARA QUE EL OLOR DURE MÁS

El posible inconveniente de las fragancias *low cost* es la potencia y la calidad de su fórmula. Si tienes temor de que el olor desaparezca, sigue estos consejos y tendrás una fragancia que actúa como una de alta gama:

- Utiliza un gel de ducha perfumado con un aroma rico e intenso, en este paso la piel comienza a prepararse.
- Tras la ducha aplica crema hidratante en la piel. La hidratación ayuda a fijar el aroma.
- Rocía el perfume en los puntos de pulso: muñecas, tras las orejas y el cuello.
- Hay mujeres que se aplican una pequeña cantidad de vaselina en los puntos de pulso antes del perfume.
- No frotes el perfume con las muñecas, esto impide que el olor se asiente bien.

'JOLIE'

de la línea Suddenly de Lidl (8 euros)

En el supermercado de Lidl, puedes encontrar fragancias *low cost* como 'Jolie'. Se trata de un perfume capaz de combinar notas cítricas con flores blancas, ambas protagonistas del verano. Sus aromas principales armonizan con los de la grosella negra, el iris y la vainilla, formando un perfume suave y delicado.



CÓMO LOGRAR UNOS OJOS MÁS GRANDES (Y SIN CIRUGÍA)

¿Te gustaría que tus ojos se vieran más grandes y expresivos? Con cuidado y algunos gestos de maquillaje **puedes lograr una mirada más abierta, luminosa y rejuvenecida.** ¡Toma nota de estos consejos que funcionan! **POR ANNIE TOMÀS**

La mirada es nuestra tarjeta de presentación y, sin duda, impacta a quienes nos ven, eso lo dejaron claro artistas del surrealismo como Dalí, Magritte y Man Ray. Pero con el paso del tiempo puede perder definición: los párpados tienden a caer un poco, las pestañas se afinan y las ojeras o bolsas aparecen incluso tras una buena noche de sueño. Pero eso no significa renunciar a unos ojos grandes, expresivos y llenos de vida. Con los gestos

adecuados y utilizando productos pensados para pieles maduras, es posible realzar la mirada y devolverle frescura... sin necesidad de tratamientos invasivos ni técnicas complicadas. Te mostramos cómo:

1 **HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN: LA BASE DE TODO**

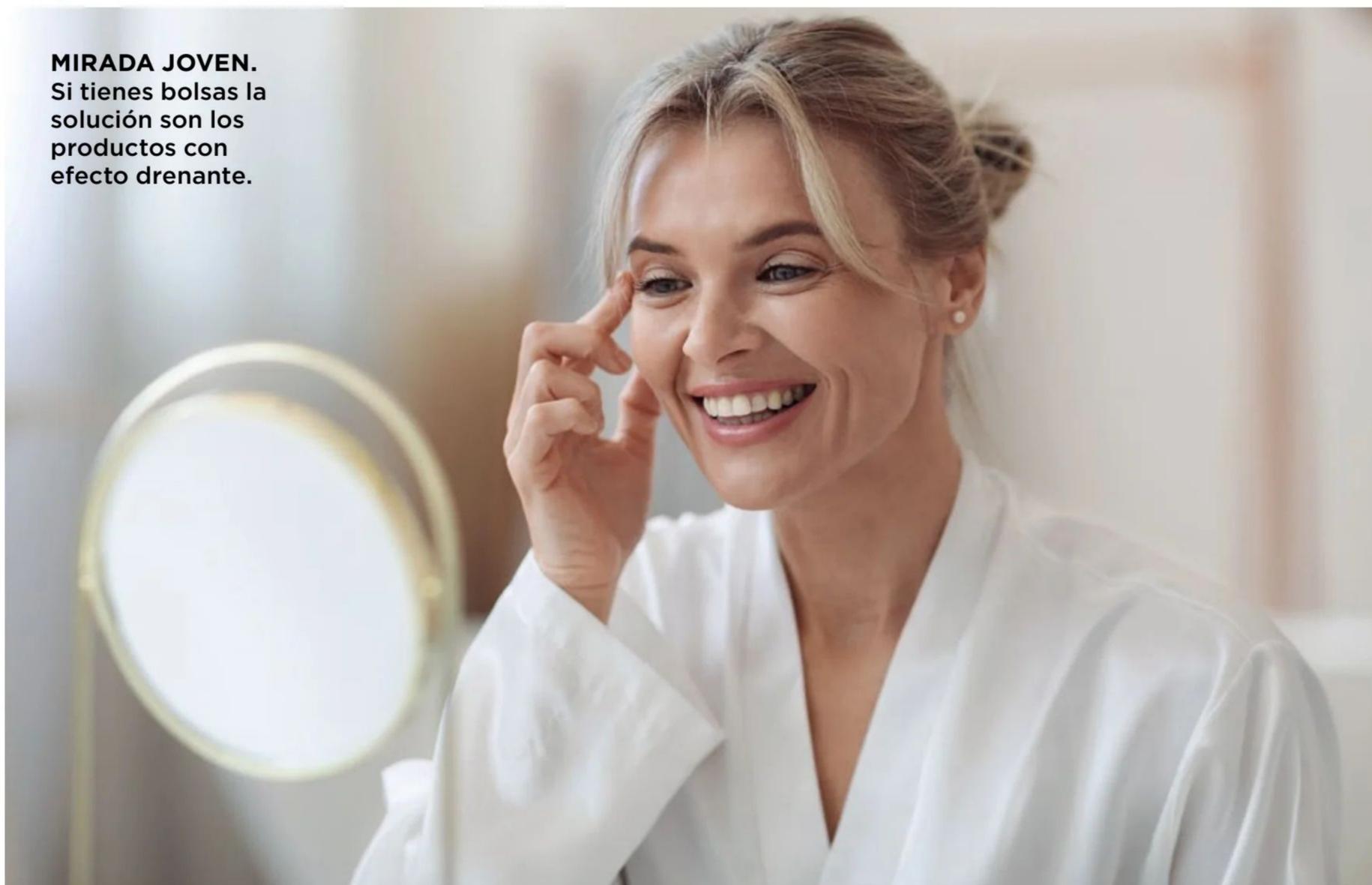
A partir de los 50, la piel del contorno de ojos se vuelve más fina y delicada. Antes de maquillarte, aplica un contorno específico para

esta zona, con ingredientes como ácido hialurónico o péptidos. Si tienes bolsas, busca uno con efecto drenante (como la cafeína) y mejor si lo guardas en frío. Un buen contorno reduce la hinchazón, suaviza líneas de expresión y mejora la textura, lo que facilita muchísimo el maquillaje posterior.

2 **CORRECTOR: ILUMINAR SIN MARCAR ARRUGAS**

En lugar de cubrir a base de capas, elige un corrector fluido y lumino-

MIRADA JOVEN.
Si tienes bolsas la solución son los productos con efecto drenante.



so, que difumine la ojera sin marcar pliegues. Aplícalo solo donde sea necesario (parte interior del ojo y un toque en el exterior) y difumina con la yema del dedo o una esponja suave. Para un plus de luz, añade un punto en el lagrimal. Evita los tonos muy claros o mates, puesto que pueden envejecer más la mirada. Lo ideal es uno que iguale tu piel y aporte un efecto descansado.

3 **CEJAS CON ESTRUCTURA: EL MEJOR LIFTING NATURAL**

Las cejas tienden a volverse más finas y claras con la edad. Definirlas bien puede levantar visualmente el ojo. Rellena las zonas desopladas con un lápiz de punta fina o una sombra en polvo, siempre en un tono suave y natural. Luego, fija con un gel transparente o de color. Evita los diseños exagerados o angulosos. Lo ideal son cejas ligeramente arqueadas y peinadas hacia arriba, pues aportan frescura sin endurecer las facciones.

4 **DELINEADO DISCRETO, MIRADA ABIERTA**

Olvida los trazos gruesos o muy oscuros. En su lugar, traza una línea muy fina a ras de pestañas superiores con lápiz marrón, gris o berenjena, que suavizan el efecto. Difumina



The Pure Nude (7€).

Maybelline (8€).

The Depuff Eyespresso (29€).

Rimmel London (6€).

Maybelline New York (5€).

con un pincel pequeño o bastoncillo para que el trazo no marque los pliegues del párpado. En el párpado inferior, evita delinear toda la línea de agua con negro. Mejor optar por un lápiz beige o piel: agranda visualmente y resta años.

5 **SOMBRAS QUE ILUMINAN, NO QUE APAGAN**

Las sombras mates oscuras o muy brillantes pueden endurecer o marcar arrugas. La clave está en usar tonos neutros, cálidos y ligeramente satinados que reflejen la luz sin exagerar. Aplica un tono claro (champán, vainilla, melocotón

suave) en el párpado móvil y bajo la ceja. En la cuenca del ojo (donde suele caer el párpado), difumina suavemente un tono medio como topo, rosado o marrón suave. Esto da profundidad y realza la forma del ojo sin recargarlo.

6 **PESTAÑAS CUIDADAS, MIRADA DESPIERTA**

Con los años, las pestañas pueden perder volumen o curvatura. Usa un rizador con cuidado antes del rímel y aplica una máscara que alargue y eleve, sin apelmazar. Enfócate en las pestañas centrales y externas, que son las que más abren el ojo. Evita aplicar máscara en las inferiores si tienes bolsas o arrugas marcadas: puede resaltar lo que no deseas mostrar.

LA CLAVE ESTÁ EN USAR TONOS NEUTROS, CÁLIDOS Y LIGERAMENTE SATINADOS QUE REFLEJEN LA LUZ SIN EXAGERAR



CONSEJOS DE MILENA YUSTE, MAQUILLADORA OFICIAL PARA DISTINTAS MARCAS 50+

ERRORES QUE CONVIENE EVITAR

“Evita los delineados gruesos o sombras oscuras sin difuminar, ya que endurecen la mirada. No descuides las cejas ni uses correctores secos que marquen arrugas. Un toque de iluminador en el lagrimal y una buena montura de gafas pueden rejuvenecer más que mil productos. Y si tienes párpados caídos, opta por tonos piel que abran y unifiquen”. Asimismo, Milena también nos revela que la belleza madura es todo menos aburrida. Con productos adaptados, buena luz, trazos suaves y algo de mimo, la mirada puede recuperar el protagonismo, parecer más descansada y expresiva. “No se trata de cambiar tus rasgos, sino de potenciar lo mejor de ti con naturalidad y elegancia”.

HOGARES QUE VIBRAN

VALENTÍA DECORATIVA EN TU CASA

¿Te atreves a romper con la monotonía del blanco y el gris?

Los tonos saturados están conquistando el mundo de la decoración, aportando energía y personalidad en cada rincón del hogar.

POR ANNIE TOMÀS



Maisons du Monde
(99,99 €)



La Redoute
(17,99 €)



La Redoute
(32,99 €)



Maisons du Monde
(299 €)

Sillas plegables
IKEA (135,99 €)



Los colores saturados son aquellos que presentan una alta intensidad y pureza, como el azul cobalto, el rojo carmesí o el verde esmeralda. A diferencia de los tonos pastel o neutros, estos visos llenan de vida cualquier espacio, convirtiéndose en los protagonistas indiscutibles. El salón es el lugar ideal para experimentar con colores intensos. Una pared en frambuesa negra o hibisco puede transformar completamente el ambiente, aportando sofisticación y calidez. Combína-

los con muebles en tonos neutros para equilibrar la composición y añade elementos decorativos en colores complementarios para un mayor efecto de armonía. Aunque tradicionalmente se asocian los dormitorios con tonos suaves, incorporar tonalidades saturadas puede revitalizar el espacio. Un cabecero en azul petróleo o una pared en verde esmeralda llega a aportar profundidad y elegancia. Si prefieres un cambio menos drástico, opta por textiles como cojines o cortinas en tonos vibrantes.

ESPACIOS COMUNES

Las cocinas y comedores también pueden beneficiarse de los colores saturados. Pintar una pared en terracota o añadir sillas en tonos mostaza puede dar un aire moderno y acogedor al espacio. Además, estos colores pueden estimular el apetito y fomentar la convivencia.

Si no estás listo para un cambio radical, comienza incorporando pequeños detalles en colores satu-

rados. Lámparas, jarrones, cuadros o alfombras en tonos intensos pueden transformar un espacio sin necesidad de grandes reformas. La clave está en encontrar el equilibrio y no sobrecargar el ambiente.

REFLEJO DE TU PERSONALIDAD

La decoración con colores saturados es una tendencia en auge que permite expresar tu personalidad y creatividad. Ya sea a través de grandes

cambios o pequeños detalles, estos tonos pueden transformar tu hogar en un espacio lleno de vida y estilo. ¡Anímate a experimentar y descubre el poder del color!



Roche Bobois
(c.p.v.)



La Redoute
(99,99 €)



La Redoute (459 €)

SI PREFIERES UN CAMBIO MENOS DRÁSTICO OPTA POR TEXTILES COMO COJINES O CORTINAS EN TONOS MÁS VIVOS



Fotografía: Memphis Gallery Milano / Riccardo Gasperoni

CÓMO INTEGRAR LOS COLORES MÁS INTENSOS

- 1. Equilibrio:** Combina colores saturados con tonos neutros, esto evitará el efecto de un ambiente sobrecargado.
- 2. Iluminación:** Asegúrate de que el espacio tenga buena iluminación, natural o artificial, para que los colores brillen en todo su esplendor.
- 3. Texturas:** Juega con diferentes texturas y materiales para añadir mayor profundidad y riqueza visual.
- 4. Prueba antes de decidir:** Utiliza muestras de pintura o telas para ver cómo se comportan los colores en diferentes momentos del día.
- 5. Puntos focales:** Incorpora obras de arte y accesorios en colores saturados, ya que puede ser una excelente manera de añadir vitalidad a tus espacios sin necesidad de realizar cambios drásticos. Selecciona cuadros, esculturas, cojines o jarrones en tonos intensos que contrasten con una base neutra, como paredes blancas o muebles en colores suaves.

PLATO ÚNICO

MÁS RÁPIDO, MÁS CÓMODO, PERO IGUAL DE NUTRITIVO

Cuando suben las temperaturas, bajan las ganas de encender los fogones. **En verano, buscamos platos más frescos, rápidos y sencillos, pero sin renunciar al sabor ni al equilibrio.** Estas recetas de plato único lo tienen todo: **son completas, sabrosas y perfectas para resolver una comida con poco esfuerzo y buen resultado.**

POR MAGDA OLMEDO



ARROZ CREMOSO CON CALABAZA Y QUESO AZUL

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 250 g de arroz arborio • 500 g de calabaza • 1 cebolla • 750 ml de caldo de verduras • 100 ml de nata líquida • 60 g de queso azul • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta.

● **Pelar y cortar la calabaza** en dados pequeños. Picar la cebolla.

● **Sofreír la cebolla** en el aceite hasta que quede transparente. Añadir la calabaza y rehogar cinco minutos.

● **Agregar el arroz y remover bien.** Verter el caldo caliente poco a poco, removiendo sin parar. Cocinar durante 18 minutos, añadiendo caldo según se absorba.

● **Incorporar la nata líquida y el queso azul** desmenuzado. Remover hasta que se funda y ajustar de sal y pimienta. Servir inmediatamente.

TRUCO

Añadir el queso al final permite que se funda sin perder su carácter ni saturar el plato.

Todas las recetas son para 4 personas

POLLO CON PIÑA Y SALSA DE SOJA

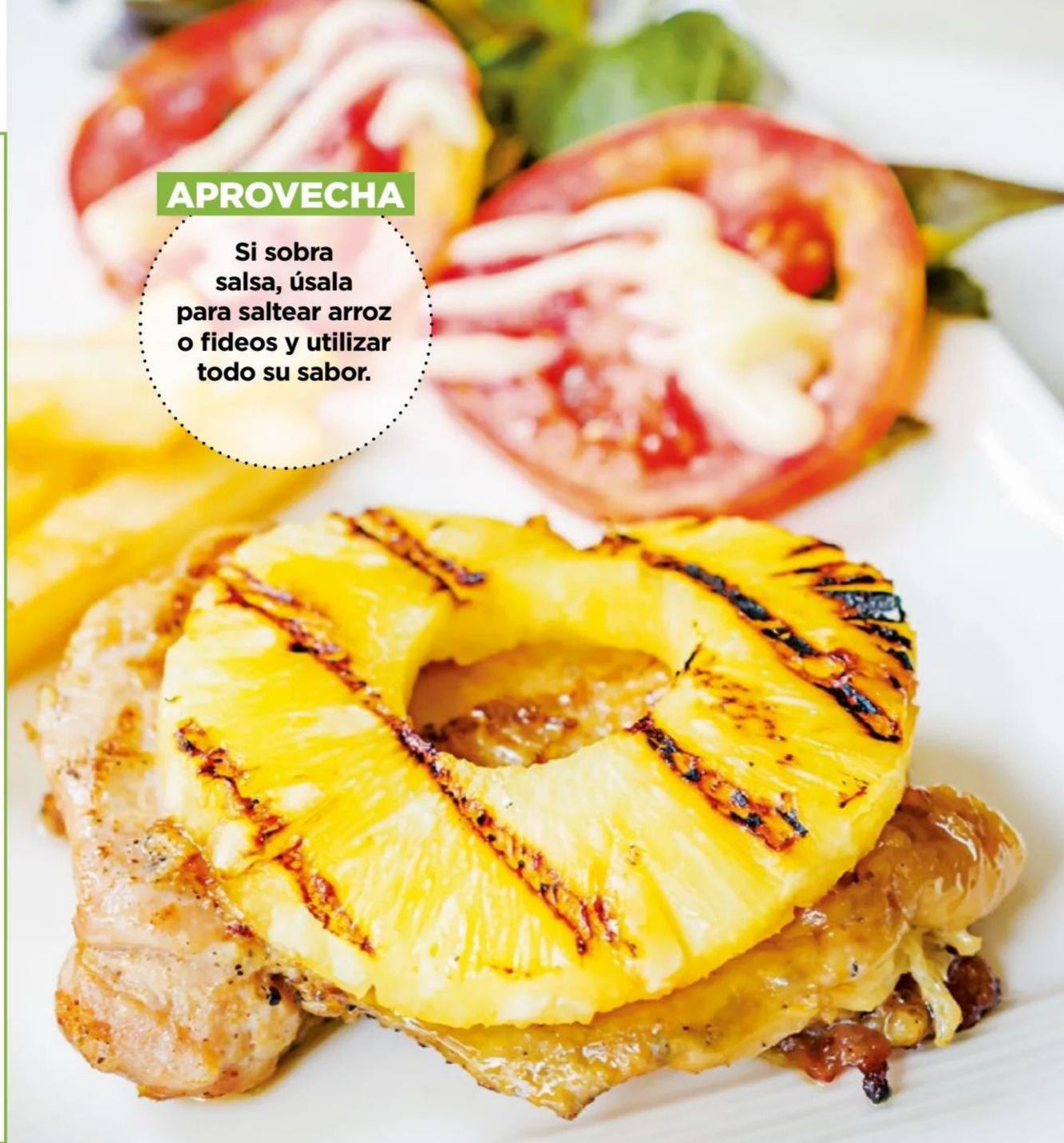
25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 pechugas de pollo • 500 g de piña • 1 cucharada de aceite • 1 cebolla • 1 cucharada de salsa de soja • 1 vaso de vino blanco • 1 cucharada de maicena • 1 taza de caldo de pollo.

- **Cocinar las pechugas** en una parrilla o plancha con una gota de aceite. Reservar.
- **Cortar la piña en rodajas** y quitarle la corteza. Pasarlas por la sartén con un poco de aceite y añadir la cebolla picada y remover. Echar el vaso de vino blanco, la cucharada de soja y la maicena diluida en 1 vaso de agua.
- **Llevar a ebullición**, remover y dejarlo a fuego lento hasta que espese.
- **Emplatar** poniendo un poco de la salsa de soja como base, encima una pechuga de pollo y coronar con una rodaja de piña.

APROVECHA

Si sobra salsa, úsala para saltear arroz o fideos y utilizar todo su sabor.



LA FRUTA ES UN INGREDIENTE MUY HABITUAL EN LOS PLATOS ÚNICOS DE VERANO, GRACIAS A SU SABOR REFRESCANTE Y SUS VALORES NUTRICIONALES

OPCIONES

Puedes sustituir la ricotta por requesón o queso fresco si prefieres un sabor más neutro.



TORTILLA DE ESPINACAS, RICOTTA Y TOMATES

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 huevos • 100 g de espinacas frescas • 100 g de queso ricotta • 8 tomates cherry • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lavar las espinacas y saltearlas** brevemente con unas gotas de aceite. Cortar los tomates cherry por la mitad.
- **Batir los huevos** en un bol con sal y pimienta. Añadir las espinacas salteadas y mezclar. Calentar una sartén antiadherente con una cucharada de aceite. Verter la mezcla de huevos y espinacas y cocinar a fuego medio.
- **Antes de que cuaje del todo**, repartir el ricotta y los tomates sobre una mitad. Doblar la tortilla en forma de media luna y dejar unos segundos más al fuego.
- **Servir enseguida**, acompañada de hojas de espinaca fresca y tomates cherry.

TRUCO

Si se sirve templada, la ensalada gana en contraste y resulta más saciante como plato único.

ENSALADA CÉSAR CON MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 3 cogollos de lechuga • 2 rebanadas de pan de molde • 4 muslos de pollo deshuesados con la piel • 50 ml de aceite de oliva virgen • 1 cucharada de tomillo picado • 15 g de queso parmesano rallado • 250 ml de salsa César.

- **Poner la salsa en un bol** y añadir el aceite batiéndolo con las varillas. Cortar los troncos de los cogollos, separar las hojas y lavarlas muy bien. Escurrirlas y secarlas con papel absorbente.
- **Cortar las rebanadas de pan en dados de 1 cm.** Ponerlos en una bandeja de horno. Untarlos con 1 cucharada de aceite de oliva, espolvorear por encima el tomillo picado y tostarlos en el horno a 180 °C durante ocho minutos. Reservar.
- **En una sartén** calentar 1 cucharada de aceite y sellar los muslos de pollo por todos lados. Después, pasarlos a una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite y hornearlos a 180 °C durante siete minutos. Sacar y dejar que se templen durante 10 minutos cortados en cachitos.
- **Colocar el pollo y los dados de pan** en el centro de las hojas y verter por encima la salsa César y el queso rallado.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



UN SOLO PLATO NO SIGNIFICA RENUNCIAR AL POSTRE:
UN YOGUR, UNA PIEZA DE FRUTA O UNA INFUSIÓN
SON BROCHES PERFECTOS PARA UNA BUENA COMIDA

OPCIÓN

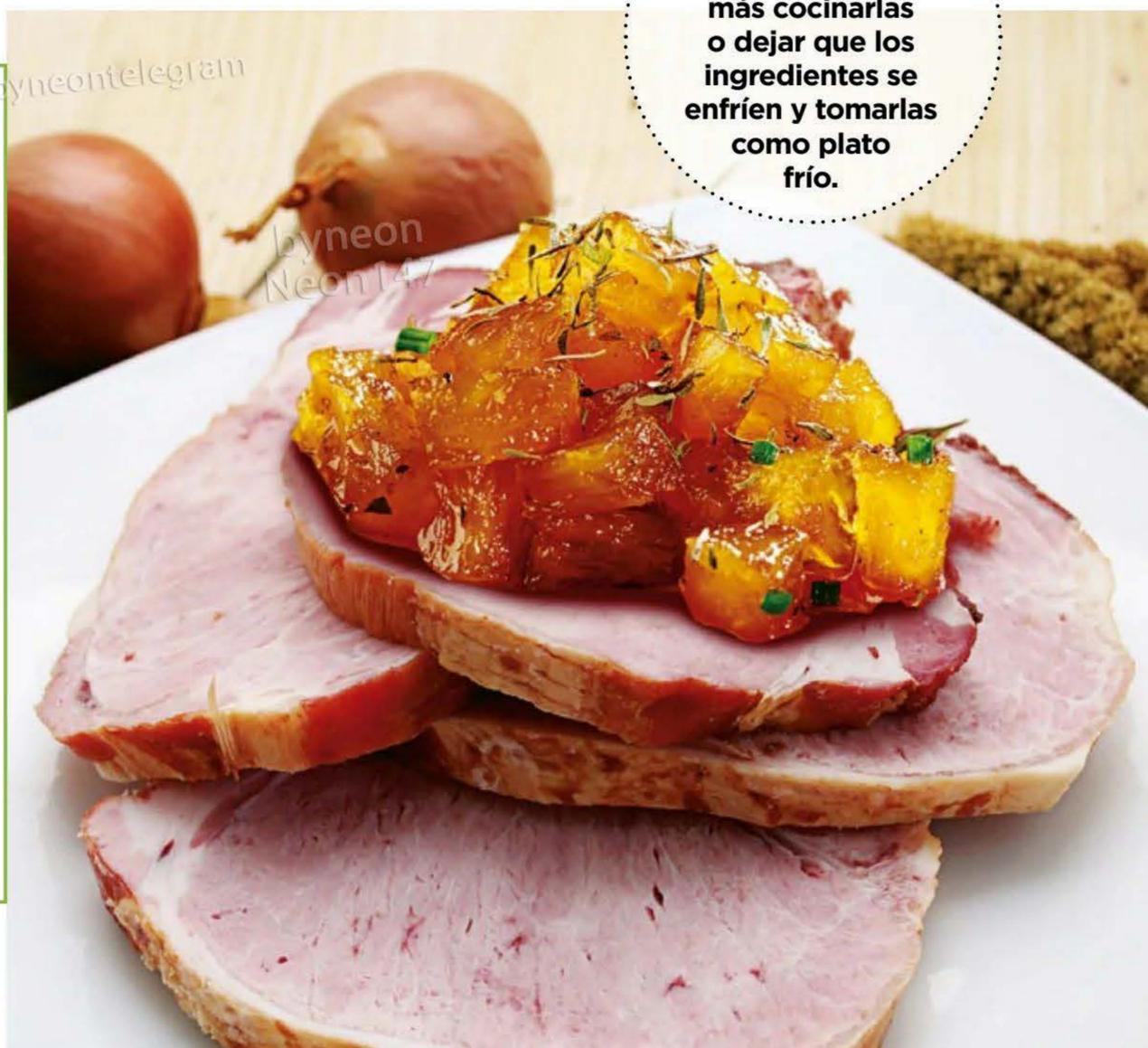
Puedes comerlas calientes nada más cocinarlas o dejar que los ingredientes se enfríen y tomarlas como plato frío.

CHULETAS DE SAJONIA CON ALMÍBAR, MIEL Y PIÑA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

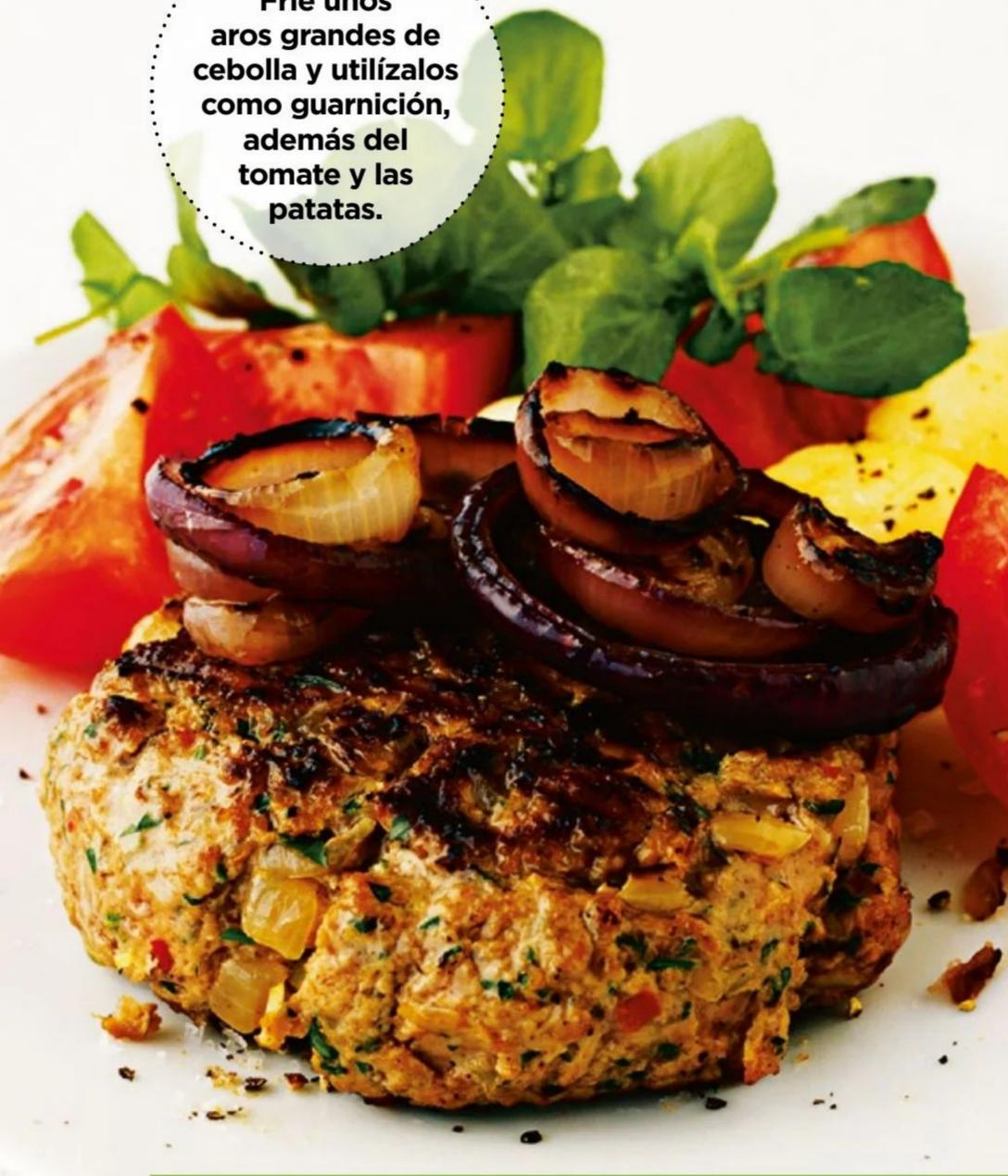
INGREDIENTES: 4 chuletas de Sajonia • 12 cucharadas de miel • 12 cucharadas de agua • 1 piña.

- **Disolver la miel en el agua** en un cazo a fuego muy lento. Pelar la piña y trocearla en dados pequeños.
- **Añadir la piña al cazo** y dejar que se cueza lentamente durante 10 minutos. Remover para que no se pegue.
- **Pasar las chuletas por una sartén** con una gota de aceite, vuelta y vuelta. Servirlas con la mermelada de piña por encima.



UN PLUS

Fríe unos aros grandes de cebolla y utilízalos como guarnición, además del tomate y las patatas.



HAMBURGUESAS RELLENAS DE VERDURITAS Y ENSALADA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de carne de cerdo picada • 200 g de carne de ternera picada • 4 huevos • 40 g de pan rallado • 4 dientes de ajo • 2 zanahorias grandes • 2 pimientos rojos • 2 pimientos verdes • 2 pimientos amarillos • aceite • sal • 2 tomates • 2 patatas pequeñas cocidas.

- **Lavar, pelar y picar** en pequeños cubos todas las verduras de las hamburguesas.
- **Salpimentar la carne** y añadir el ajo, los huevos batidos y el pan rallado. Mezclar bien hasta conseguir una masa moldeable.
- **Para preparar una hamburguesa**, formar dos bolas iguales y aplastarlas ligeramente. Poner las verduras picadas en una de ellas y colocar la otra bola aplanada encima, formando un sándwich. Terminar de darle forma de hamburguesa, con cuidado de que no se salgan las verduras. Repetir la operación con el resto de la carne.
- **Freír en aceite caliente.** Acompañarlas con los tomates y las patatas cortados.

ALMEJAS AL HUEVO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 6 huevos • 1 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 2 cucharadas de perejil picado • 100 ml de aceite de oliva • 250 g de almejas • 100 ml de vino blanco • sal.

- **Remojar las almejas en agua fría** para que suelten toda la arena. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos, pasarlos por agua fría y pelarlos.
- **Calentar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo.** Agregar el perejil y las almejas escurridas, dándoles unas vueltas y mojarlas con el vino blanco. Remover y añadir 100 ml de agua. Dejar que las almejas se abran. Rectifica el sabor.
- **Incorporar los huevos duros** partidos por la mitad y remover con cuidado para que no se salgan las yemas de las claras. Servir inmediatamente.

CONSEJO

Antes de echar el agua, añade 1 cucharada de harina y deja que se cueza. Luego continúa el caldo, así te asegurarás de obtener una salsa con la textura deseada.



CREPES DE SALMÓN A LOS DOS QUESOS Y COINTREAU

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 250 g de harina • 4 huevos
• 1/2 l de leche • 1 cucharada de azúcar • 50 g de mantequilla • 1 chorrito de Cointreau. Para el relleno: 500 g de salmón ahumado • 300 g de queso de untar • 100 g de queso azul • cebollino picado • sal • pimienta negra molida.

- **Poner en un recipiente grande** la harina, los huevos, azúcar, leche y una pizca de sal. Batir todo con una batidora. Añadir la mantequilla derretida y un chorrito de Cointreau. Batir un poco más.
- **En una sartén grande** untar un poco de mantequilla. Incorporar medio cucharón de pasta y extenderla por todo el fondo, aplanándola. Dejarla cocer un momento y levantar por un lateral para darle la vuelta y hacerla por el otro lado.
- **Preparar la crema.** Cortar el cebollino muy fino y trocear el queso azul en daditos. Poner en un bol el queso de untar y añadir el cebollino. Mezclar bien. Añadir el queso azul sin mezclarlo del todo. Salpimentar.
- **Extender con una espátula** o una cuchara de madera plana la crema de quesos en la superficie de la crepe, y sobre esta, una loncha de salmón ahumado. Cerrarla y servir.

MÁS SUAVE

Si prefieres un sabor más suave puedes sustituir el queso azul por ricotta o mascarpone.



TEXTURA

Sirve con unos anacardos o frutos secos para aportar un toque crujiente.

QUE TODO ESTÉ CONCENTRADO EN UN PLATO NO QUIERE DECIR QUE NO SEA SALUDABLE. SOLO HAY QUE PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LOS INGREDIENTES

WOK DE TERNERA CON NOODLES Y VERDURAS CRUJIENTES

25 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de noodles de trigo • 250 g de filete de ternera en tiras • 1 pak choi pequeño
• 2 zanahorias • 1 cebolleta • 1 cucharada de salsa de soja
• 1 cucharadita de jengibre fresco rallado • 1 puñado de anacardos picados • aceite de sésamo • sal.

- **Cocer los noodles en agua con sal** según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
- **Cortar el pak choi, las zanahorias y la cebolleta en tiras.** En un wok o sartén grande, calentar unas gotas de aceite de sésamo y saltear las verduras a fuego fuerte durante tres minutos.
- **Añadir la ternera salpimentada y el jengibre rallado.** Remover hasta que la carne esté dorada. Incorporar los noodles escurridos y la salsa de soja. Mezclar bien y saltear todo junto un minuto más.



QUICHE DE CEBOLLA Y QUESO

70 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de queso Fourme d'Ambert

- 2 cebollas • 3 huevos • 200 ml de nata
- 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 paquete de masa brisa • 1/2 cucharadita de nuez moscada
- pimienta molida • sal.

● **Precalentar el horno a 180 °C.** Estirar la masa brisa y forrar un molde de quiche. Pinchar el fondo con un tenedor y colocar un puñado de garbanzos envueltos en papel de aluminio en el centro. Hornear durante 15 minutos.

● **Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina.** Calentar el aceite y pocharla durante 10 minutos, hasta que quede transparente. Batir los huevos con la nata y sazonar con nuez moscada, sal y pimienta molida.

● **Retirar la corteza al queso y trocearlo.** Poner la cebolla pochada dentro del molde (retirar antes los garbanzos), y repartir por encima el queso. Llenar el molde con la mezcla de nata y huevos y cocinar en el horno unos 40 minutos, hasta que se cuaje. Servir templada o a temperatura ambiente.

DECORACIÓN

Hazla más atractiva esparciéndole por encima un poco de mermelada de cebolla en el momento de servirla.

MÁS SABOR

Añadir una cucharadita de mostaza antigua al vinagre realza el sabor sin cubrir los ingredientes.



ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS ASADAS Y AGUACATE

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 300 g de lentejas cocidas

- 1 pimiento rojo • 1 pimiento naranja
- 1 calabacín pequeño • 1 aguacate • 1 puñado de brotes verdes • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de vinagre de manzana • sal • pimienta.

● **Cortar los pimientos y el calabacín en dados.** Asarlos en una sartén o en el horno con una cucharada de aceite durante 10 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.

● **Ecurrir y enjuagar las lentejas si son de bote.** Mezclarlas en un bol grande con las verduras asadas.

● **Batir el aceite restante con el vinagre, sal y pimienta** y aliñar la ensalada. Repartir en platos y decorar con brotes verdes.

● **Añadir el aguacate** cortado en cubos justo antes de servir.



“NO OLVIDEMOS LAS RECETAS DE TODA LA VIDA”

Silvia Lodares, **fundadora de The Cook, defiende la cocina con alma, la excelencia sin artificios** y la importancia de volver a la mesa como espacio de vida. **POR MARTA ADANA**

Silvia Lodares lleva más de dos décadas al frente de The Cook, una firma de *catering* de alta gama que apuesta por la cercanía, la excelencia y el respeto al producto. Empresaria, cocinera y comunicadora, ella defiende una gastronomía que une tradición y bienestar, con la carne de caza como gran protagonista de su proyecto televisivo más personal.

Con una formación tan sólida en Ciencias Empresariales y un gran diploma en Le Cordon Bleu de

París, ¿qué te impulsó a dejar el mundo corporativo para fundar The Cook en 1999?

Más que dejar el mundo corporativo, mi experiencia adquirida me permitió lanzarme al mundo empresarial y fundar The Cook by Silvia Lodares con una intención clara, destacar en los eventos sociales de alto nivel.

The Cook se ha consolidado como un referente en *catering* de alta gama. ¿Qué elementos consideras que diferencian a tu propuesta gastronómica de otras en el mercado?

Seguramente sea mi proximidad a los clientes, la capacidad de mi equipo y las ganas de hacer las cosas bien. El nivel de exigencia interno se ve reflejado en los resultados, la capacidad de adaptarse a las necesidades de los clientes, la calidad de la materia prima y el amor con el que hacemos todo.

En tu página web mencionas valores como mimo, esfuerzo y excelencia. ¿Cómo se traducen estos principios en la experiencia que ofreces a tus clientes en cada evento?

Actualmente, The Cook somos más de 30 empleados, algunos llevan conmigo 28 años... eso demuestra muchas cosas. La minuciosidad, el detalle, la dedicación –efectivamente– son valores clave, suma de todos estos factores nos ha llevado a tener una cartera de clientes que llevan confiando en nosotros muchos años a pesar de la competencia en el sector. Cada cliente es distinto y cada evento es diferente al anterior, quizá la capacidad de adaptarnos, de entender al cliente, de entender la naturaleza del evento...

Has trabajado en prestigiosas empresas de *catering* internacional como Potel & Chabot y La Maison du Chocolat, y también has sido coordinadora de la Escuela de Cocina Telva. ¿Cómo han influido estas experiencias en la filosofía y el estilo de The Cook? Yo diría que son los pilares de nuestro trabajo, el trabajo en equipo, la capacidad de entender a los clientes, la rectitud en la elaboración, la



LA EMPRESARIA sigue disfrutando como el primer día metida en su cocina.

capacidad de improvisar ante los imprevistos, la experiencia, pero sin duda, mi experiencia previa me llevó a luchar por ser la mejor.

Además de liderar The Cook, conduces el programa *Los Fogones de la Caza*, donde entrevistas a personajes en tu propia cocina. ¿Qué te motivó a embarcarte en este proyecto y qué buscas transmitir a través de él?

La cocina en España está ligada al campo, la ganadería, la agricultura, los productos sanos, naturales y qué mejor producto que la carne más sana, la carne de caza. Somos uno de los mayores productores de carne de caza del mundo, más del 90% se exporta. A través de *Los Fogones de la Caza* intentamos acercar el campo a las familias, nuestros personajes reflejan un espíritu de proximidad al campo, de aprendizaje, de conocimiento, elaboramos todas nuestras recetas con carne de caza. Es una carne limpia, exenta de tratamientos médicos, de alimentación natural, mínima en grasas y todas ellas buenas, lo tiene todo y es muy poco conocida. Hay que cocinarla sin miedo.

En un mundo donde la alimentación consciente gana protagonismo, ¿cómo defines el concepto de “cuidarse comiendo” y cómo lo incorporas en tus menús y servicios?

Considero necesario elegir qué ingredientes queremos incluir en nuestra alimentación, cada vez tenemos más acceso a un producto sano, por trazabilidad, por temporada, por proximidad. Nuestros proveedores son elegidos con un criterio basado en la calidad, nuestros menús son escogidos con un criterio basado en la calidad y temporalidad y, todo ello, nos permite elaborar comida sana, mínima en grasas, variada, fresca. Incluso el cliente cada vez es más consciente,

lo cual nos ayuda a elaborar comida más natural. Tenemos clientes a los que damos de comer a diario, entonces, el nivel de exigencia es máximo y ello conlleva nuestra concienciación a la dieta sana.

Para ti, ¿cuál es el estilo de vida ideal que combina el placer de la buena mesa con el bienestar personal?

La importancia que hoy día se le da a la alimentación y a la buena mesa puede estar provocado por la accesibilidad que permiten las redes a “conocer”. La búsqueda de calidad de vida, el turismo gastronómico... todo ello suman como factores que provocan la búsqueda de un equilibrio del bienestar personal. El interés por parte de mis alumnos en las clases de cocina que impartimos, las constantes consultas, preguntas, comentarios, llamadas... casi siempre son motivadas por un interés de las personas a obtener un equilibrio trabajo-ocio-gastronomía que conlleva el disfrute de la buena mesa.

“La carne de caza es una gran desconocida: limpia, sana y natural”

¿Qué consejo le puedes dar a nuestras lectoras para seguir disfrutando de la cocina?

Que no nos olvidemos ni dejemos de aprender las recetas de toda la vida, esas que nos han perseguido y que no podemos dejar de enseñar a nuestros hijos. Que en las casas se tiene que cocinar y dar importancia a la alimentación sana, equilibrada, de temporada... y disfrutar alrededor de la mesa es el mayor placer familiar para poder seguir compartiendo lo mejor de la vida.

¿QUIÉN ES Silvia Lodares?

Fundadora de The Cook by Silvia Lodares, una de las firmas de *catering* más reconocidas de Madrid. Formada en Ciencias Empresariales y en la prestigiosa escuela Le Cordon Bleu de París, ha trabajado en empresas como Potel & Chabot y La Maison du Chocolat. También fue coordinadora de la Escuela de Cocina Telva y actualmente dirige el programa *Los Fogones de la Caza*, donde defiende la cocina ligada al campo y al producto natural.



Cocina con raíces

Silvia Lodares defiende una gastronomía con memoria, donde las recetas de siempre siguen vivas y se transmiten como parte del patrimonio familiar. Actualmente, en su proyecto más personal, apuesta por la carne de caza -limpia, natural y poco conocida- como símbolo de una cocina conectada con el campo, el producto y el saber hacer de toda la vida.





LA HIDRATACIÓN requiere mayor atención durante los meses de verano.

UN BUEN RIEGO MEJOR VIDA

Conoce las diferentes maneras de hidratar tus plantas para mantenerlas en buen estado durante tu ausencia en estas vacaciones estivales. Usa la que más te convenga según el tipo de especie que tengas en casa. **POR SONIA MURILLO**

El verano es una época en la que todos disfrutamos mucho más tiempo al aire libre, de las terracitas, de las piscinas y de los jardines. Y, precisamente, para que estos últimos luzcan bien bonitos, para que el césped esté en buenas condiciones y las plantas en su pleno apogeo, y que no mueran por falta de agua, sobre todo, en las zonas más secas y calurosas, es fundamental que se lleve a cabo, de forma regular, un buen mantenimiento del sistema de riego. Dependiendo de si tienes jardín, patio, terraza o balcón y el tipo de plantas con las que has deco-

rado estos espacios, podrás optar por un sistema de riego u otro. Es importante tener en cuenta que la mejor hora para regar tu jardín o tus plantas, durante los meses de verano, es al amanecer o al atardecer. Si lo haces en las horas en el que el sol está más alto, no solo vas a conseguir que se quemen las hojas, sino que cuando la tierra no está tan caliente, mantiene mucho mejor la humedad, evitando de esta manera la evaporación del agua, lo que supone un ahorro para el bolsillo y el respeto por el medio ambiente. No dejes que por irte de vacaciones, a la vuelta te lleves una ingrata sorpresa al ver que tus

plantas, esas que te ha costado tanto mantener durante el año, se han secado y agonizan. Entre los diferentes tipos de riego se encuentran:

SISTEMA POR GOTEO

Se puede conseguir de la manera más rudimentaria. No hacen falta artilugios avanzados. Puedes usar una botella de agua boca abajo con el tapón agujereado para que vaya cayendo poco a poco el agua. También hay goteros pensados para esta función, según quieras aportar a la planta una cantidad de agua u otra. No necesita lo mismo una planta en una maceta pequeña que en un gran macetero. Lo bueno de este



LAS BOLITAS DE HIDROGEL y el sistema de gotero son dos buenas opciones para las plantas en maceta que tienes en el interior de casa.



UN EXCESO DE IRRIGACIÓN PUEDE RESULTAR PERJUDICIAL PARA LAS PLANTAS, POR ESO HAY QUE BUSCAR LA MEDIDA JUSTA

sistema es que evita la evaporación del agua, que va directamente a hidratar la raíz de la planta, por lo que lo convierte en uno de los métodos más utilizados.

POR ASPERSIÓN

Si eres de las que tiene jardín la manera más fácil de regarlo es con aspersores. Es importante que al usar este sistema de riego, que se revisen periódicamente todos los mecanismos para evitar un mal funcionamiento a causa de obturaciones por acumulación de suciedad o tierra, que puede interferir en el correcto funcionamiento del sistema, por lo que para evitar roturas, las debemos revisar, limpiar y sustituir.

CON GELATINA

También llamado hidrogel o perlas de gelatina, compuestas por ácido poliacrílico y sal potásica. Estas bolas se mojan con agua y comienzan a hincharse. Se mezclan con el sustrato de la planta, que va absorbiendo, poco a poco, y según va necesitando, el agua impregnada en las bolitas. Es importante, además, tener en cuenta que este es un producto biodegradable y que no contamina el medio ambiente. Hay numerosas marcas en el mercado con diferentes formas y tamaños.

POR INMERSIÓN

Lo que se hace es introducir la maceta en un plato hondo o en

cualquier otro recipiente lleno de agua para que la planta vaya absorbiendo desde la base de la maceta, que tendrá unos agujeritos, el agua necesaria. Tras unos minutos, sacas la maceta, y la dejas escurrir para retirar el exceso de agua.

CON REGADERA

Es el método más usado. Casi todas solemos regar nuestras plantas con la ayuda de una regadera, un vaso, un jarra o cualquier otro recipiente para ello. Echamos agua por encima de las hojas de la planta, simulando las gotas de lluvia, o bien la aplicamos directamente en la superficie del sustrato. Y para el jardín, la manguera. Y ya de paso nos refrescamos nosotros. Recuerda que el agua es fundamental para las plantas, aunque, por otro lado, un exceso también es perjudicial para ellas.

LA IMPORTANCIA DE AHORRAR AGUA

Hoy día, muchas somos las que estamos concienciadas con el uso responsable de los recursos naturales. En este caso, del agua. Por eso debemos tener muy en cuenta una serie de consejos y consideraciones para un mejor aprovechamiento.

Evita regar en las horas más calurosas del día

Así no se evaporará rápidamente el agua y, en cambio, nuestras plantas o jardín aprovecharán mejor este líquido vital.

Utiliza el sistema de riego adecuado que no nos obligue a consumir más agua que la que realmente la planta necesita.

Elige plantas que no necesiten mucha agua Normalmente las autóctonas las más resistentes a la sequía.

Asegurate de que el suelo tiene un buen drenaje que permita que el agua llegue a la raíz y no se quede en la superficie.



QUIBERON

EL SABOR DE BRETAÑA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



EL CHATEAU TURPAULT es una de las muchas sorpresas que guarda esta pequeña, pero completa península bretona.

Fotografía: © Alexandre Lamoureux

A un lado salvaje y dramática, al otro, playas de arena fina que transmiten paz y relax. La variedad de paisajes de esta península al sur de Bretaña enamora tanto como su exquisita gastronomía, una de las más valoradas y aplaudidas de toda Francia. **POR INMA COCA**

Tranquillos paseos en bici entre pueblos marineros de casas de piedra y hortensias de colores, rutas de senderismo que se asoman a acantilados, y calas escondidas donde solo se escucha la brisa y las olas rompiendo contra las rocas, tardes eternas de pla-

yas de arena fina y una cena de marisco para cerrar el día. Así son las vacaciones en la península de Quiberon, uno de los rincones más deseados de Bretaña.

Un lugar único

Unida al continente por un estrecho istmo y bañada por el océa-

no Atlántico, su silueta alargada guarda una doble cara: al oeste, la Côte Sauvage (Costa Salvaje), con sus acantilados dramáticos y un oleaje que siempre es un espectáculo; al este, playas protegidas de aguas tranquilas y arena clara perfectas para una tarde de descanso. Dos paisajes



CÓMO LLEGAR

El aeropuerto más cercano está en Nantes (2 horas). A la península se puede llegar por carretera o tren.



DÓNDE DORMIR

Hôtel De La Mer. Ubicado frente al mar. Desde 106€/noche. (www.hotel-de-la-mer.fr/). **Hotel Celtique.** Estancias recién renovadas que derrochan estilo. Desde 160€/noche. (www.hotel-celtique.com/).



EL PUEBLO DE QUIBERON, situado en la parte más alejada de la península, es uno de los más elegantes de la zona.

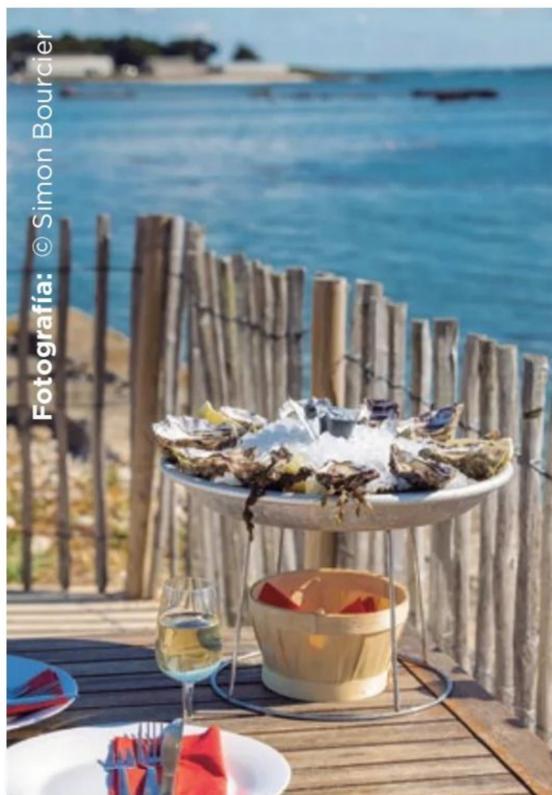
opuestos que se complementan a la perfección en apenas 14 kilómetros de longitud, y que hacen de Quiberon un pequeño paraíso donde desconectar, bajar el ritmo y dejarse llevar por la sensación de saber que se está en un lugar verdaderamente especial. Y una de las mejores formas de descubrir todos esos encantos es recorrer el sendero que bordea la península y asomarse a los muchos miradores que salpican su maravillosa costa.

Para quedarse

Aunque la naturaleza es la gran protagonista en Quiberon, sus pequeños pueblos no se quedan atrás. Son 14 y todos rebosan encanto, autenticidad y calma. Portivy, al oeste, es uno de los rincones más pintorescos, con su diminuto puerto pesquero, casitas de fachadas blancas y piedra y ese aire tan especial que rápidamente engancha. En la costa este, Saint-Pierre-Quiberon combina lo tradicional con un poco más de movimiento mientras que al sur, la ciudad de Quiberon es la más animada, con restaurantes frente al mar, tiendas de recuerdos y un puerto siempre en acción que aporta vida sin perder la esencia de la vida bretona.



TRADICIÓN EN LA MESA



La gastronomía es uno de los grandes puntos fuertes de este idílico rincón de Bretaña. Las ostras, por supuesto, no faltan en la mesa. Los expertos aseguran que las condiciones del agua en la bahía de Quiberon son ideales para este deseado molusco. Aunque no son las únicas protagonistas del mar. Las conservas de la zona, como La Belle-Iloise, cuentan con décadas de tradición, y visitar sus instalaciones (tan cuidadas como didácticas) es una forma de entender y valorar el proceso que permite llevar a nuestra casa todo el sabor del mar en una lata. ¿Y de postre? En Bretaña no se perdona y siempre incluye mantequilla salada, emblema y exquisito orgullo de su variada cocina.



DÓNDE COMER

Sablé. Platos tradicionales junto a otros no tanto con vistas a la playa 31 Rue de la Vierge. **Le Vivier.** Buen marisco a un paso de los acantilados de la costa salvaje. Rte du Vivier, Francia



MÁS INFO:

www.vacaciones-bretana.com
<https://pro.tourismebretagne.bzh/>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

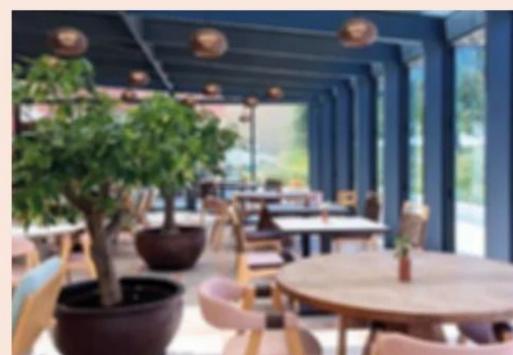
Bon Aire: arroz y tradición en tus cinco sentidos

Este restaurante familiar, regentado por los hermanos Elena y Borja Marco Reig, heredado de sus abuelos, es **un indispensable si pasas por l'Albufera (Valencia)**. Reserva mesa y no te quedes sin probar su delicioso arroz con cangrejo azul.



→ El chef, Raúl Magraner, tío de esta pareja de jóvenes emprendedores, y galardonado con el primer premio en el Concurso Internacional de Paellas Valenciana de Sueca 2018, continúa con la receta de su antecesora. Por eso es que en este lugar degustarás los mejores arroces que hayas probado nunca y en un entorno incomparable como es el de El Palmar en el parque natural de l'Albufera. Después del tradicional paseo en barca por este maravilloso espacio natural, nada

mejor que un buen plato de comida valenciana. Bon Aire (calle Caude- te, 41) da prioridad al producto de proximidad, por eso, uno de sus platos estrella es la anguila, que crece en la laguna, cocinada de diferentes maneras: la tradicional *All i pebre*, con ajo, pimentón y guindilla o encebollada. Y sus espectaculares arroces como el meloso de rabo de toro o de salmón. Y después de la comida no te puedes perder uno de los atardeceres más bonitos que ofrece este sitio lleno de magia.



Zayt

Este restaurante se encuentra en el hotel Kimpton Aysla de Mallorca (Avinguda del Golf, 37). Un lugar inolvidable, al aire libre y junto a una espectacular piscina, donde te llenarás de paz, con una oferta gastronómica muy original, fusionando lo mejor de la cocina asiática con la tradición mallorquina. Una mezcla que te sorprenderá gratamente. Prueba sus ensaladas y su tartar y, por supuesto, su carne a la brasa. No tienes que hospedarte en el hotel para disfrutar de este placer.



NY Burguer Madnum

Este espacio moderno y rompedor (calle Méndez Álvaro, 61), ofrece durante el mes de julio, para celebrar el Día de la Independencia de Estados Unidos, una hamburguesa muy especial, la Chelsea Glory, que combina sabores ahumados con la elegancia de una creación *gourmet*, que te trasladará a Norteamérica con cada bocado. Solo faltan los fuegos artificiales, porque la explosión de sabor está garantizada.



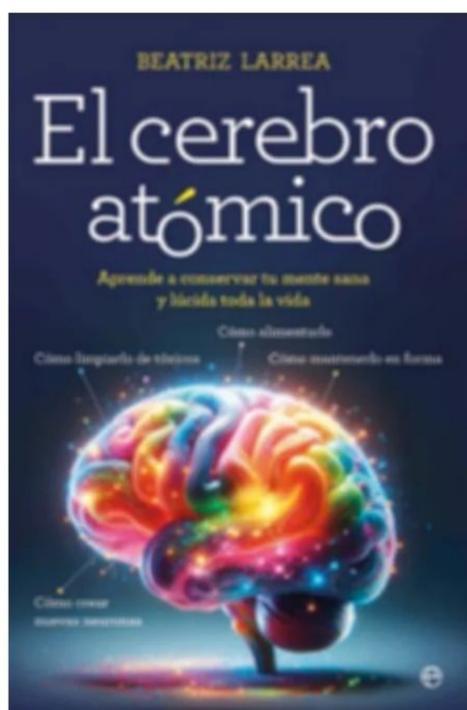
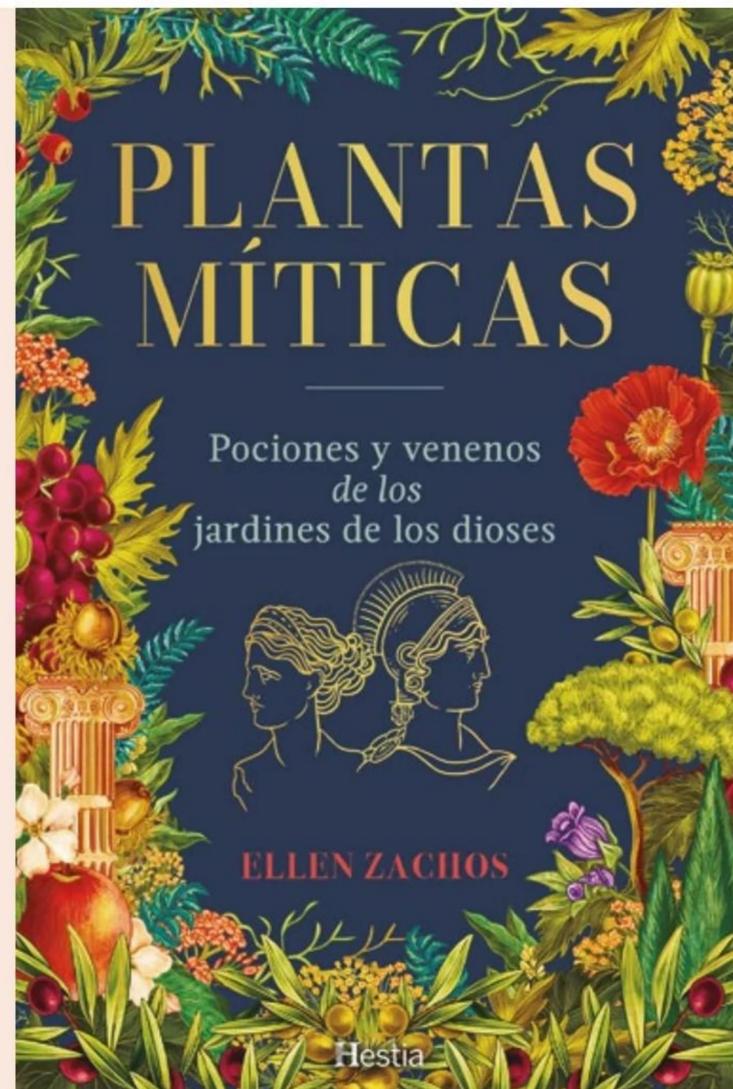
Plantas míticas

ELLEN ZACHOS

Este libro de pociones y venenos ofrece una fascinante exploración del **papel crucial que la botánica desempeñó desde la época de los griegos hasta nuestros días.**

→ Las plantas en la antigua Grecia —y en sus mitos— servían como armas, embriagantes, alimentos, medicinas y agentes mágicos. Cuando Prometeo robó el fuego del Olimpo para dárselo a los humanos, lo escondió en un tallo de hinojo; un simple membrillo desencadenó la guerra de Troya; el dolor de Deméter por el secuestro de su hija Perséfone provocó el primer invierno, que marchitó toda vegetación, y Aquiles utilizaba la milenrama (ahora Aquilea

en su honor) para detener las hemorragias de sus soldados. Los antiguos griegos que se preparaban para consultar con los oráculos, utilizaban el cannabis. Y las antiguas mujeres griegas controlaban su salud reproductiva usando poleo y artemisa. Así vemos a través de estas páginas cómo las plantas emergen como protagonistas silenciosas pero poderosas, entrelazando el destino de dioses y mortales. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 24,95€.**



El cerebro atómico

BEATRIZ LARREA

Esta es una guía práctica y poderosa basada en las últimas investigaciones científicas, en la que la autora comparte los secretos para optimizar la salud del cerebro a cualquier edad: cómo alimentarlo, limpiarlo de tóxicos, mantenerlo en forma o crear nuevas neuronas. **Colección Psicología y salud. Edición impresa: 20,90€**



El arte de saber vivir

MARINO RESTREPO

El autor trabajó para Sony Music en Nueva York, pero tras ser secuestrado por la guerrilla colombiana se volcó en su labor de misionero. Después de varios escritos místicos ha lanzado su primera novela, que desafía al lector a autoconocerse a través del amor de Dios. **Autoeditada. Edición impresa: 25€**



Todos tenemos superpoderes

SILVIA FERNÁNDEZ

La autora mexicana y el ilustrador ecuatoriano Isaac Flores firman este cuento infantil que enseña, a los más pequeños, a que todos poseemos habilidades especiales como la felicidad, el amor, la imaginación, la palabra y, por supuesto, la capacidad de crear nuestra propia realidad. **Editorial Babidi Bú. Edición impresa: 15,15€**



La biblioteca de la niebla

KAY MEYER

El autor alemán narra la historia de un joven bibliotecario que huye de Rusia con un manuscrito que puede poner en peligro la vida de muchas personas. Su esperanza es llegar a Leipzig, ciudad de libros e intelectuales, para reencontrarse con su gran amor. **Editorial Planeta. Edición impresa: 22,90€**

EN PANTALLA

SERIES



Furia

Creada y dirigida por Félix Sabroso, cuenta con la participación de cinco grandes actrices que coinciden por primera vez en pantalla: Carmen Machi, Candela Peña, Cecilia Roth, Nathalie Poza y Pilar Castro. Cinco mujeres dispuestas a todo ante situaciones límite: extorsión, opresión, engaño, exclusión o manipulación. Un retrato actual con buena dosis de humor. **Estreno el 11 de julio en HBO.**



Fundación

Este verano llega la tercera temporada de esta serie irlandesa que, tras sufrir la huelga de guionistas en 2023, permaneció paralizada su grabación. La historia está basada en las fascinantes novelas del autor estadounidense Isaac Asimov. *Fundación* gira en torno a un grupo de exiliados en el ocaso del Imperio Galáctico y su afán por salvar a la humanidad y reconstruir la civilización que está a punto de desaparecer. A través de los diferentes capítulos se percibe un estudio sociológico interesante. **Estreno el 11 de julio en Apple TV.**



CINE

Superman

El director de cine James Gunn es quien **vuelve a "resucitar", para la gran pantalla, al superhéroe más famoso** en el mundo entero, con su capa roja y sus pantalones azules. **Estreno 11 de julio.**

→ La historia es ya conocida por todos. Resultaría increíble que alguien aún no sepa quién es Superman y su planeta Krypton, aunque, a pesar de todo, no nos cansamos de verla. Sin embargo, en esta ocasión la novedad es saber quién encarna a este afamado personaje. Y el elegido no es otro que el actor estadounidense David Corenswet, quien tuvo que transformar su cuerpo de manera radical, al tener que verse obligado a ganar hasta 20 kilos de

músculo, para poder dar vida al atractivo periodista Clark Kent, y enfundarse el ajustadísimo uniforme de este kryptoniano, afanado en defender la verdad y la justicia en el planeta Tierra, al que han imitado niños de todo el mundo. Su interpretación está generando mucha expectación. La actriz Rachel Brosnahan será la nueva Lois Lane, y Nicholas Hoult interpreta a Lex Luthor, el eterno enemigo de Superman, por la envidia que despierta sus grandes poderes.

MÁS CINE



Tres amigas

Joan ya no está enamorada de su novio y le duele no ser honesta con él. Alice, su mejor amiga, la tranquiliza confesándole que ella tampoco siente pasión por su pareja, sin embargo, su relación va bien. Lo que Alice no sabe es que su chico tiene una aventura con Rebecca. Todo ello hará que la vida de estas tres amigas se ponga patas arriba. **Estreno 11 de julio.**

La mercancía más preciosa

En la Segunda Guerra Mundial, una familia judía es deportada a Auschwitz. En el tren, el padre, desesperado, arroja a su hija a la nieve. La niña es rescatada por una pareja de leñadores que verán cómo cambian sus vidas. **Estreno 11 de julio.**





CONCIERTO

Omar Montes

Durante el verano, la agenda musical se completa con multitud de festivales a lo largo y ancho de la geografía española. Uno de ellos es el BIGSOUND Festival de Pontevedra. Por su afamado escenario desfilarán además de Omar Montes, otros artistas como Amaia, Juan Magán o Abraham Mateo.



EL PLAN

Festival de globos en Segovia

Además de ser Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, Segovia es uno de los mejores destinos del mundo para volar en globo, por lo que cada año cerca de 13.000 viajeros eligen la ciudad para disfrutar de esta experiencia. Este año, el festival, organizado por el Ayuntamiento de Segovia, Turismo Segovia y Viajar en Globo, tendrá lugar el fin de semana del 18 al 20 de julio. Una gran oportunidad para volar y admirar el alcázar, el acueducto o la catedral desde las alturas, o bien, disfrutar desde la tierra, del maravilloso espectáculo que forman la cantidad de colores en el cielo.

EN ESCENA

Arte clásico en Almagro

Del 3 al 27 de julio este municipio de Ciudad Real, vuelve a acoger, un año más, el ya tradicional Festival Internacional de Teatro Clásico. La programación completa está disponible en www.festivaldealmagro.com.



TEATRO

¿Quién soy yo?

Agustín Jiménez presenta su último espectáculo, en el que, probablemente, no nos quede muy claro quién es él realmente, aunque tratará de explicarlo a través de sus hilarantes monólogos. El próximo **17 de julio, a las 20:30**, este referente de la comedia de nuestro país, estará en el teatro Jesús Ibañez de Matauco, en el centro cívico Hegoalde de Vitoria. Estará todo el verano de gira visitando diferentes ciudades de España. Para ver fechas www.agustin-jimenez.com.



MÁS ARTE



Ni mundo interior ni mundo exterior

Palma. La galería Pelaires expone esta obra de Alejandro Campins que reflexiona sobre la visión que tenemos del mundo. Es curioso cómo plantea el ejemplo de cómo nuestra tendencia es ver un mosquito adherido a un elefante y no un elefante adherido a un mosquito.



Modernidad y valentía

Alicante. La colección más íntima del pintor, dibujante y caricaturista Lorenzo Aguirre se puede ver, en el Museo de Bellas Artes Gravina (MUBAG), hasta el próximo mes de octubre. En su obra aparece el paisaje levantino, y concretamente la aldea marinera de Moraira, su paraíso particular durante los calurosos veranos.

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ALIMENTOS DE COLOR ROJO

- TOMATE
- PIMIENTO
- RÁBANOS
- CEREZAS
- SANDÍA
- MANZANA
- FRESA
- GRANADA
- FRAMBUESA
- REMOLACHA

F	R	D	A	D	A	N	A	R	G	P	Y
R	R	F	G	V	B	N	J	K	I	M	M
I	A	H	X	J	G	F	D	M	C	V	A
D	B	A	Y	V	A	R	I	M	A	S	N
A	A	M	I	B	U	E	N	U	S	I	Z
A	N	A	R	P	N	I	E	N	T	O	A
I	O	O	R	T	E	T	A	M	O	T	N
D	S	M	O	T	O	M	A	T	A	O	A
N	N	E	M	E	A	S	E	R	F	S	I
A	I	R	A	H	C	A	L	O	M	E	R
S	C	E	R	E	Z	A	S	H	U	J	K
N	G	A	S	E	U	B	M	A	R	F	V

SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

1					6			
			2			7		
3		7					5	8
9								
	1		4		2			
			6	3			7	
						1	3	
8	5	4					2	
2					5		9	

SOLUCIONES

4	9	8	5	6	7	1	3	2
7	2	6	9	1	3	4	5	8
5	3	1	4	2	8	9	7	6
1	7	9	8	3	6	2	4	5
3	8	5	2	9	4	6	1	7
2	6	4	7	5	1	3	8	9
8	5	2	1	4	9	7	6	3
6	1	7	3	8	2	5	9	4
9	4	3	6	7	5	8	2	1

SUDOKU

N	G	A	S	E	U	B	M	A	R	F	V
\$	C	E	R	E	Z	A	S	H	U	J	K
A	R	A	H	C	A	L	O	M	E	R	
N	N	E	M	E	A	S	E	R	F	S	I
D	\$	M	Ø	T	O	M	A	T	A	O	Å
O	O	R	T	E	T	A	M	O	T	N	Å
A	N	A	R	P	N	I	E	N	T	O	Å
A	A	M	I	B	U	E	N	U	S	I	Z
D	B	A	Y	V	A	R	I	M	A	S	N
I	A	H	X	J	G	F	D	M	C	V	Å
R	R	F	G	V	B	N	J	K	I	M	M
F	R	D	A	D	A	N	A	R	G	P	Y

SOPA DE LETRAS



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez, Tamara Vitón y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena**; **Carolina Ochoa; Andrés Pérez**;

Corrección y Edición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

Brand manager: **Marta Espresate** (mespresate@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





DEL 9 AL 15 DE JULIO

La semana de **CÁNCER**

Con el Sol brillando en tu signo y la Luna regalándote momentos de lucidez emocional, esta semana será clave para reencontrarte contigo. Volverás a ti, a tu centro, a lo que de verdad importa. Notarás que te expresas con más claridad, pero también con ternura, y eso abrirá puertas que estaban cerradas desde hace tiempo. Te sentirás más fuerte, sin dejar de ser sensible, y esa combinación (tan tuya) será justo lo que otros valoren. No necesitas demostrar nada: tu forma de estar ya dice todo. Es momento de cuidar sin agotarte, dar sin vaciarte y recibir sin sentir culpa. Y sí, por fin, entenderás que eso también es amor.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Se tomará una distancia que no es castigo, sino espacio necesario para reencontrarte.

Salud: Si haces el esfuerzo de moverte más, aunque sea bailando sola en casa, lo notarás enseguida.

Trabajo: Resolverás un tema pendiente y delicado con una firmeza tranquila que dejará huella.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Una charla honesta abrirá un camino que pensabas ya cerrado. El resto llegará por sí solo.

Salud: Tu cuerpo ahora reclama un orden: mejor horarios regulares que grandes restricciones.

Trabajo: Harás una sugerencia inesperada que desbloqueará algo estancado desde hace tiempo.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Sentirás que alguien, por fin, entiende lo que llevas un tiempo tratando de explicar.

Salud: Estás reaccionando tarde a señales físicas que ya venían desde hace días. Atiéndelas.

Trabajo: Te encargarán algo fuera de tu zona habitual... y lo harás incluso mejor de lo soñado.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una emoción que creías superada regresará, aunque esta vez no dolerá: será comprensión.

Salud: Te vendrá muy bien tomar más sol y menos pantalla. Tu energía interior está pidiendo luz.

Trabajo: Tu intuición te llevará a tomar una determinación que después todos entenderán (tarde).

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Una complicidad nueva nacerá de una situación un tanto absurda; sin embargo, no la subestimes.

Salud: Retomar ese hábito que habías soltado te devolverá nueva fuerza y mayor motivación.

Trabajo: Podrás renegociar algo que dabas por sentado. Tu habilidad verbal será clave entonces.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Tu forma de cuidar sin invadir será más valorada de lo que imaginas, y también aplaudida.

Salud: No es cuestión de hacer más, sino de hacerlo mejor. Cambia un pequeño gesto diariamente.

Trabajo: Tu atención al detalle evitará un error importante que otros simplemente no vieron venir.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Una conexión inesperada será más mental que física... al principio. Solo dale tiempo.

Salud: El cuerpo te pide más movimiento, aunque no exigencia. Camina, baila, corre, nada...

Trabajo: Una conversación casual se convertirá en una buena oportunidad. No fuerces: deja que fluya.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Te acercarás a alguien que no esperabas volver a mirar de esa manera... sin embargo lo harás.

Salud: Dormirás mucho mejor si cenas algo más ligero y apagas el ruido una hora antes de ir a la cama.

Trabajo: Recuperarás el control de un asunto relevante donde te habían dejado fuera injustamente.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Una frase te quedará resonando toda la semana. Tendrá más verdad de la que esperas.

Salud: Estás ignorando un cansancio que necesita vacaciones, no se soluciona solo con una siesta.

Trabajo: Por fin podrás cerrar algo largo, complicado y lleno de molestos altibajos. Alivio puro.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Recibirás una muestra de afecto poco típica, aunque sincera. No pidas que sea como tú.

Salud: El estrés acumulado necesita una pronta vía de salida: estírate, camina, escribe, relájate.

Trabajo: Una tarea en principio rutinaria te dará espacio para pensar en algo mucho más grande.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Una amistad se podrá convertir en algo más... o en nada. Sin embargo, dejará huella.

Salud: La ansiedad silenciosa también es agotadora: bájale un poco el volumen a tus pensamientos.

Trabajo: Un novedoso cambio de planes jugará a tu favor, aunque al principio no lo parezca.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Una conversación sincera, pero necesaria, pondrá las cosas claras sin necesidad de drama.

Salud: Cuidado con absorber tensiones ajenas; no todo lo que sientes es tuyo y tampoco lo necesitas.

Trabajo: Surgirá una propuesta mucho más intuitiva que lógica. Confía: tu instinto tiene razón.



LISO DURADERO INCLUSO CON HUMEDAD: EL SÉRUM ANTIEN-CRESPAMIENTO DE GARNIER PARA EL VERANO

Garnier presenta el sérum capilar Liso & Listo de la gama Fructis Liso Keratina, ideal para mantener el cabello liso, brillante y sin *frizz* incluso en días húmedos. Su fórmula sin agua, con tecnología activada por calor y aceite de argán, crea una barrera protectora duradera que controla el encrepamiento y potencia el brillo natural del pelo. Perfecto para combatir los efectos del verano sin renunciar a un peinado impecable.

ESSIE TO THE RESCUE: EL TRATAMIENTO CLAVE PARA UNAS UÑAS FUERTES TRAS LA SEMIPERMANENTE

Si eres de manicura semi-permanente todo el año, To The Rescue de Essie es tu salvavidas. Este tratamiento clínicamente probado engrosa la uña, sella la superficie y la protege frente a la rotura en solo cinco días. Enriquecido con keratina, ceramidas y proteínas, fortalece y repara sin renunciar a un acabado brillante. Perfecto para llevar solo o como base este verano.



PSH LANZA SU NUEVA FRAGANCIA 3 EN 1 PARA MASCOTAS: FRESCURA, PROTECCIÓN Y BIENESTAR

La firma PSH presenta sus nuevas fragancias 3 en 1 para perros y gatos, con aroma a coco, acción antioxidante, hidratante y protector solar incorporado. Formuladas sin parabenos ni kathon, y con perfume hipoalergénico, por lo que son amigables hasta con las pieles más sensibles. Ideales para mantener a tu mascota fresca y protegida cada día.



SALMÓN MOWI, UN ALIADO CLAVE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA CUIDARTE POR DENTRO Y POR FUERA

Este verano, el salmón se convierte en el complemento ideal de la dieta mediterránea, ya que aporta omega-3, vitaminas y antioxidantes que ayudan a reforzar nuestras defensas, combatir el cansancio y mantener la piel hidratada y luminosa. MOWI ofrece opciones prácticas y sabrosas, listas para disfrutar en casa o al aire libre, perfectas para seguir una alimentación saludable sin complicaciones.



ÍRIDE: HIDRATACIÓN, TONO UNIFORME Y LUMINOSIDAD NATURAL

Este tratamiento perfeccionador hidrata, protege y

unifica el tono gracias a su fórmula con cuatro tipos de ácido hialurónico, colágeno y pigmentos minerales adaptativos. Aporta un acabado radiante y natural, ideal para usar solo o como base de maquillaje.

P.V.P recomendado: 47 €.



EL MEJOR PLAN CON AIRE ACONDICIONADO PARA HUIR DEL CALOR

Este verano, IKONO Madrid se consolida como una alternativa refrescante y original para disfrutar de planes *indoor*. Con aire acondicionado y espacios inmersivos como una piscina de bolas o un bosque de bambú japonés, propone un viaje sensorial perfecto para todos los públicos. Además, incorpora hinchables y novedades veraniegas que harán la experiencia aún más inolvidable.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Isabel Allende

Mi nombre es Emilia del Valle, la nueva novela de la escritora chilena que vuelve a tener presencia de mujer. **POR MIRIAM HERRERA.**

Isabel Allende ha vuelto a publicar una novela a sus 82 años, escrita desde el silencio y la tranquilidad de su casa en San Francisco, únicamente rodeada de la compañía de sus perros. Como ella misma confesase, la soledad y el silencio que siente cuando escribe es lo que más le gusta de su profesión. Según cuenta, se ha vuelto algo huraña y no le gusta viajar, ni los eventos sociales. Pero, al contrario, para ella la edad no ha sido ningún obstáculo en la escritura y su mente sigue teniendo la frescura de antaño. Asegura no costarle nada dejar volar su imaginación para crear personajes. No tiene fórmulas, simplemente se sienta a escribir y los personajes comienzan a fluir en su cabeza u otras veces va rescatando de retales de su vida.

RASGOS DE SU OBRA

Fiel a su estilo tan personal y característico, el reciente libro de Isabel Allende tiene una fuerte presencia femenina. Protagonizado una vez más por una mujer, Emilia del Valle, se caracteriza por ser independiente, fuerte, empoderada. Ella es el motor de la historia. La escritora entrelaza como nadie lo cotidiano con eventos históricos, y añade algún tinte de su tan característico realismo mágico. Con la guerra de Chile como telón de fondo e hilo temporal, Emilia del Valle va contando en primera persona cómo de forma resiliente

ES LA ESCRITORA DE HABLA HISPANA MÁS VENDIDA Y TRADUCIDA DEL MUNDO, SOLO POR DETRÁS DE MIGUEL DE CERVANTES Y GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

POR QUÉ AHORA

Acaba de publicar su nueva novela: *Mi nombre es Emilia del Valle*.

SU CARRERA

Isabel Allende comenzó su carrera profesional como periodista en Chile durante los años 60 y principios de los 70. Tras el golpe militar en Chile en 1973, se exilió en Venezuela, donde continuó su trabajo periodístico. Su vida dio un giro fundamental en 1981, cuando comenzó a escribir una carta a su abuelo moribundo, que eventualmente se transformaría en su primera novela, *La casa de los espíritus* (1982). Este libro la catapultó a la fama internacional y la estableció como una figura clave del realismo mágico y la literatura latinoamericana. Desde entonces, ha publicado más de 25 libros traducidos a más de 42 idiomas y con ventas superiores a los 75 millones de ejemplares, lo que la convierte en la autora en español más leída a nivel internacional.

y con valor va abriéndose camino hasta intentar hallar su lugar en el mundo, desafiando cualquier tipo de convención social.

Como viene siendo un rasgo característico de la obra de la autora, la novela se desarrolla en un contexto histórico político, en este caso la Guerra civil chilena de 1891, en cuyo caos se ven envueltas las vidas de estos personajes.

En esta obra de ficción histórica, la protagonista bebe de la propia experiencia personal de la autora; Allende vive en San Francisco, ciudad donde ubica el nacimiento de Emilia del Valle, una periodista y escritora luchadora y comprometida con raíces chilenas. Cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.

La saga familiar también toma presencia en la novela. El recorrido a través de varias generaciones articula la narrativa describiendo el legado familiar y sus secretos, a la vez que conectan con los eventos históricos en los que se desarrolla.

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mía escapadas



POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

DEJA QUE MÍA TE INSPIRE: DESCUBRE DESTINOS
ÚNICOS Y VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

También puedes conseguir tu revista **mía** 'Escapadas' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*



COLECCIÓN
Primavera Verano 2025



PITILLOS[®]
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981